

Yuedu Shenghuo
悦读生活

让糖尿病人群
远离疾病的
困扰

糖尿病 怎么吃怎么养

让/糖/尿/病/患/者/轻/松/了/解/如/何/健/康/地/生/活

养生祛百病编委会 编

● 安全可靠的糖尿病健康疗法
● 给糖尿病患者最全面的调养方法
● 合理的饮食方法，告诉糖尿病患者怎么吃
● 运动疗法、自然疗法，让糖尿病患者知道怎么养



吉林科学技术出版社

悦读生活

/ 系 / 列 / 丛 / 书 /
YUEDUSHENGHUO

在出版生活类图书的11年里，我们接到了许多读者的来电及反馈，对我们的图书提出了大量宝贵的意见和建议。为了给广大读者提供更好的精神食粮，满足读者更高的阅读需求，本着实用、实惠、超值的原则，我们策划并推出了这套——悦读生活系列丛书。

本系列丛书内容涉及营养饮食、养生保健、孕产育儿、生活百科四大方面，共计24种。图文并茂、讲解详细、内容充实、简单易学，可满足现代家庭生活的多种需求。相信《悦读生活》系列丛书可以全面提升您及家人的生活品质，为高质量的生活带来快捷和方便。

我们倡导居家阅读新时尚，希望本套丛书能够引领您提高生活的品质、品味。这将是我们的最大乐趣，也是对我们最好的奖赏。

糖尿病

怎么吃怎么养

让/糖/尿/病/患/者/轻/松/了/解/如/何/健/康/地/生/活



图书在版编目 (C I P) 数据

糖尿病怎么吃怎么养 / 养生祛百病编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5384-7550-0

I. ①糖… II. ①养… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 053705 号



糖尿病怎么吃怎么养

编 养生祛百病编委会
出版人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 刘宏伟
执行责任编辑 孟 盟
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 墨工文化传媒有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 400千字
印 张 13
印 数 1—10000册
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7550-0

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85679177



前言 | Foreword

糖尿病是一种由于胰岛素分泌缺陷及(或)其生物学作用障碍引起的，以慢性血糖水平增高为特征的代谢性疾病。典型症状为“三多一少”，即多饮、多尿、多食和体重减少。随着病程延长，容易并发全身神经、微血管、大血管病变，并可导致心、脑、肾、神经及眼等组织及器官的慢性进行性病变。随着每年糖尿病患者的大量增加，糖尿病已经成为严重危害人类健康和生命的内分泌代谢性疾病。

糖尿病是一种危害人类生命和健康的常见疾病。全球糖尿病发病人数正以惊人的速度增长，并已成为继心血管疾病和肿瘤之后的第三大非传染性疾病。据WHO最新公布的权威数据显示：全球糖尿病患者的人数已超过1.77亿，预计到2025年将达到3.7亿。在中国，患糖尿病疾病的概率已位于世界前三名。糖尿病已成为危害人类健康的最大凶手之一，易导致劳动力丧失、寿命缩短，还可引起许多急、慢性并发症。

糖尿病的治疗目前尚无根治的方法，但也不是绝症，只要早期发现，早期正确的治疗，也能和健康人一样享受生活，拥有正常人一样的寿命，不会影响患者的生活和工作。





前言 | Foreword

糖尿病属于多病因的代谢疾病，特点是慢性高血糖，伴随因胰岛素缺陷引起的糖、脂肪和蛋白质代谢紊乱。实际上从医学的角度上讲糖尿病有这样一个定义：它是由环境和遗传这两种因素长期共同作用的结果。因胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱。临床以高血糖为主要标志，久病可引起多个系统损害。病情严重或应激时可发生急性代谢紊乱，如酮症酸中毒等。

为了使糖尿病患者能够正确认识糖尿病，正确管理自己，掌握正确的治疗方法，积极地接受综合的治疗，减少并发症的发生，我们专门为糖尿病患者编写了《糖尿病怎么吃怎么养》这本书。本书



从居家自疗角度出发，让读者充分认识糖尿病，从食物疗法、运动疗法、自然疗法入手，指导糖尿病患者自我调养糖尿病。读者不仅可以学到有关糖尿病的知识，还有多种糖尿病患者食谱可以参考，最大限度地减少糖尿病给患者的生活带来困扰。



第一章 糖尿病的基本知识

- 什么是糖尿病 8
- 如何及早发现糖尿病 9
- 为什么会患上糖尿病 12
- 患了糖尿病怎么办 17
- 各种营养元素对代谢的影响 18
- 患上糖尿病会出现哪些症状 25
- 糖尿病的诊断标准是什么 27
- 糖尿病会导致哪些严重的并发症 29
- 糖尿病并发症的自我筛查 32
- 如何预防糖尿病并发症 37
- 治疗糖尿病的“五驾马车” 43

第二章 糖尿病患者的饮食疗法

- 预防及控制糖尿病的饮食原则 45
- 糖尿病患者的配餐原则 47
- 糖尿病饮食误区 54
- 糖尿病患者的饮食宜忌 65
- 适合糖尿病患者食用的食物 68

第三章 糖尿病患者的运动疗法

- 运动对糖尿病患者的好处 170
- 最适合糖尿病患者的运动 172
- 糖尿病患者四季运动安全法则 179
- 糖尿病患者运动时间的选择 187
- 糖尿病患者运动强度的选择 189
- 糖尿病患者的运动处方 192
- 糖尿病患者运动注意事项 194

第四章 糖尿病患者的自然疗法

- 糖尿病的按摩疗法 197
- 糖尿病的药浴疗法 203
- 糖尿病的刮痧疗法 205
- 糖尿病的药茶疗法 206



第一章



糖尿病的基本知识

患者仅有吃得多、饮得多、尿得多、人消瘦等临床表现不能诊断为糖尿病，但这些表现通常是患者去医院就诊的原因，因此可作为发现糖尿病的线索。诊断糖尿病必须依靠血糖的测定。需要说明的是，大部分2型糖尿病患者早期并没有任何的临床表现，只是在体检时发现血糖高而诊断为糖尿病。

什么是糖尿病

糖尿病是一种由于胰岛素分泌缺陷及(或)其生物学作用障碍引起的，以慢性血糖水平增高为特征的代谢性疾病。

糖尿病是一种全身慢性进行性疾病。由于胰岛 β 细胞不能正常分泌胰岛素，导致胰岛素相对或绝对不足，靶细胞对胰岛素敏感性降低，而引起糖类、蛋白质、脂肪和水、电解质代谢紊乱，使肝糖原和肌糖原不能合成。临床表现为血糖升高、尿糖阳性及糖耐量降低。典型症状为“三多一少”，即多饮、多尿、多食和体重减少。随着病程延长，容易并发全身神经、微血管、大血管病变，并可导致心、脑、肾、神经及眼等组织及器官的慢性进行性病变。随着每年糖尿病患者的大量增加，糖尿病已经成为严重危害人类健康和生命的内分泌代谢性疾病。

目前，根据世界卫生组织提出的关于糖尿病诊断和分类标准的规定，糖尿病主要分为 1 型糖尿病、2 型糖尿病，以及其他特殊类型糖尿病。

1 型糖尿病

又称为胰岛素依赖型糖尿病。此型糖尿病患者体内胰岛素完全缺乏，必须绝对依赖外源性胰岛素。若不用胰岛素治疗，就会出现酮症酸中毒，如不及时抢救则会导致死亡。

2 型糖尿病

又称为非胰岛素依赖型糖尿病，占有糖尿病的90%以上。2型糖尿病起病慢，大多数在40岁后发病，老年发病尤其多。此型患者可长期无糖尿病症状，但病情呈隐匿性，常在不知不觉中出现大血管、微血管病变及神经病变等并发症，危害更大。

患者仅有吃得多、饮得多、尿得多、人消瘦等临床表现不能诊断为糖尿病，但这些表现通常是患者去医院就诊的原因，因此可作为发现糖尿病的线索。诊断糖尿病必须依靠血糖的测定。需要说明的是大部分2型糖尿病患者早期并没有任何的临床表现，只是在体检时发现血糖高而诊断为糖尿病的。

糖尿病伴有任何时间血浆血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或空腹血浆血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，或口服葡萄糖耐量试验2小时血浆血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 的症状。

如果无典型糖尿病症状，至少2次空腹血浆血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ ，或口服葡萄糖耐量试验2小时血浆血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 才能诊断。

* 糖尿病的高危人群

糖尿病是常见病、多发病，发病原因至今还不太明确。研究发现，以下7种人比较容易患糖尿病，称为“糖尿病高危人群”，应该引起高度重视。这些人应该比一般人更注意身体检查，每年做1次血糖检查，以求及早发现疾病，以求及早治疗。

7种糖尿病高危人群包括：

①与糖尿病患者有血缘关系者，患病的概率为一般人的3~5倍。②女性有妊娠糖尿病史或生过巨大儿（4000g以上）者。③80%的糖尿病患者其年龄在45岁以上。④脑力工作负担重及常年不参加体力活动者。⑤肥胖人士，有85%的患者现在或是过去曾为肥胖者。⑥患有高血压、高血脂、冠心病和痛风者。⑦出生时为低体重儿。

如何及早发现糖尿病

糖尿病威胁着人类的健康，尤其是它的一些并发症增加了患者的致残率和死亡率。对于糖尿病要提倡以预防为主，早期发现，早期诊断，早期治疗。要想能早期发现糖尿病是否存在，应从以下三个方面加以注意。

警惕常见的糖尿病早期信号

虽然轻症糖尿病常无症状，完全依靠化验诊断，但生活中如果我们能对糖尿病有一定的认识，认真体会早期自觉症状，定期检查身体，还是能及早发现糖尿病的蛛丝马迹。如出现以下情况就应该引起注意：

口干	口干是最快且最易发现的自觉症状。
乏力	身体容易疲倦，做事无法像往日那样精力旺盛。
饥饿感	常感饥饿，往往刚进食完不久，就又饿了，特别是午餐前饥饿感明显。
体重发生变化	对于特别肥胖或消瘦者及体重减轻而找不到原因，特别是原来肥胖，近来体重减轻者应警惕糖尿病的发生。
视力障碍	视力迅速下降，甚至眼前出现细丝飘移，或突然失明。在出现这种眼疾时应想到查血糖，以排除糖尿病。
反应性低血糖	午饭前和晚饭前，表现为乏力、多汗、颤抖及饥饿感，进食后方可缓解。
四肢感觉异常	下肢剧烈疼痛；或脚底麻木，虽经刺激，也没有痛觉；或脚犹如穿草鞋般的难过；或夜间小腿抽筋。
阳痿	服用助阳药无效。

易感染	如生疔肿，即便是冬季也常发生；反复尿路、胆道及肺部等感染，且不易治愈；下肢肢端紫暗、肿痛、溃烂；妇女外阴瘙痒而非滴虫感染。
牙齿疾病	牙齿可见动摇、稀疏、脱落。
月经异常	女性患者有时月经不规则，或闭经。
不良产科史	反复流产、小产、早产、分娩巨大儿（4.5kg以上）、难产、妊娠中毒症、羊水过多、胎死宫内。

应定期检查糖尿病高危人群空腹及餐后血糖

发生糖尿病的高危人群包括以下7种：年龄大于45岁者；一级亲属有糖尿病；肥胖者；高血压者；血脂异常者；有分娩巨大婴儿（体重大于4.5kg）史者；曾经是糖耐量降低或空腹血糖受损者。上述人群应定期检查空腹及餐后血糖。

要定期进行健康检查

现代人生活节奏快，工作、精神压力大，体力活动减少等，难免内分泌代谢失调，应定期检查身体，及早发现糖尿病。



为什么会患上糖尿病

糖尿病具有家族遗传易感性。早在六十多年前，国际医学界就发现在糖尿病患者的亲属中，糖尿病的发生率显著高于普通人群。如果你父母患有糖尿病，那么与无此病家族史的人相比，你更易患上此病。

糖尿病通过某种特性细胞染色体基因遗传给后代。根据已掌握的科学资料，多数糖尿病学者认为糖尿病是由于多基因变异使个体产生糖尿病易感性，也就是说通过基因遗传的不是糖尿病本身，而是对糖尿病的易感性，这些发生突变的基因主要是：

遗传因素

1. 胰岛素基因突变；
2. 胰岛素受体基因突变；
3. 葡萄糖激酶基因突变；
4. 腺苷脱氨酶基因突变；
5. 细胞内线粒体基因突变。

父母都是糖尿病患者	子女患糖尿病率为 30% ~ 50%
父或母是糖尿病患者	子女患糖尿病率为 10% ~ 20%

这些基因的突变，往往与遗传易感性有着密切的关系。如果父母都是糖尿病患者，其子女患病率为30% ~ 50%，父母中一人患糖尿病其子女患病率为10% ~ 20%。同时在遗传因素中往往还存在着“母系效应”的特点，就是母亲患糖尿病其子女的患病率要高于父亲患糖尿病的患病率。

营养过剩

除了遗传因素这个难以逆转的致病因素外，导致糖尿病的病因中饮食因素尤为重要，因为糖尿病患者中大部分都是因为饮食不协调而引发的糖尿病。

无论在我国还是在西方，人们的饮食结构都以高热量、高脂肪为主。当摄入的热量超过身体消耗量时，就会造成体内脂肪堆积引发肥胖。高脂肪饮食可抑制代谢率使体重增加。肥胖患者的糖尿病发病率明显高于体重正常者，现在对于营养因素引起的糖尿病的研究，主要集中在膳食中含脂肪、蛋白质、糖类这三类营养物质代谢过程对胰岛素分泌的影响。

脂肪：膳食中脂肪水解产生的脂肪酸主要作用于骨骼肌，它与葡萄糖的利用存在一定程度的竞争作用。当摄入高脂肪膳食时，游离脂肪酸的浓度较高，肌肉摄取脂肪酸进行氧化供能的作用则增强，从而使葡萄糖的利用率降低，血糖浓度上升，同时脂肪的分解、体脂的合成也需要一定量的胰岛素。这都使胰腺的负担加重，造成胰岛素分泌相对不足和胰岛素抵抗，导致糖尿病发生。



蛋白质：日前还无确切的证据表明膳食中蛋白质含量与糖尿病发病有直接关系，但蛋白质代谢与碳水化合物和脂肪代谢密切相关。当碳水化合物和脂肪代谢出现紊乱时，蛋白质的代谢也必然处于不平衡状态，同样可以引起胰岛素分泌量的变化，促进糖尿病的发病。





碳水化合物：当一次进食大量碳水化合物时，血清葡萄糖浓度迅速上升，胰岛素分泌增加，促进葡萄糖的氧化分解，从而维持血糖浓度的相对平衡。多余的葡萄糖以糖原的形式储存或转化为脂肪储存。而持续性摄入高碳水化合物膳食，使血糖水平长期处于较高状态，会对胰腺胰岛素分泌细胞的结构和功能造成损害。胰腺因过度刺激而出现病理变化和功能障碍，导致胰岛素分泌的绝对或相对不足，最终出现糖尿病。

精神因素

当人们精神紧张时，或出现激动、愤怒、恐惧、悲伤、焦虑、忧郁等情绪上的变化时，均可导致剧烈的心理冲突。由于剧烈的心理变化，会使人的交感神经处于高度紧张和兴奋状态，机体为应付外来的刺激，必须迅速作出反应，也就是应激状态发生时，脑部需要消耗大量的能量，即葡萄糖。此时，提升血糖的五大激素即胰高血糖素、肾上腺素、肾上腺皮质激素、甲状腺素、生长激素，在大脑的统一指挥下分泌出比正常情况下更多的激素，在激素分泌达一定量时，肝中的糖原异生转变成葡萄糖释放到血液中，以提高血液中葡萄糖的浓度，给大脑及时补充能量，使大脑高精度的支配每一根神经，应付突发事件。此时的胰岛素抵抗加大，胰岛素受体同时也受到很大的抑制。

为保证机体在应激状态时对能量需求的供给，机体还会抑制迷走神经的兴奋，因迷走神经支配胰腺中的胰岛细胞，迷走神经被抑制，实际上也就

抑制了胰岛素的分泌，使血糖进一步上升。因此，长期处于不良的精神状态下，势必造成内分泌代谢调节紊乱，引起高血糖，诱发糖尿病，还会使隐性糖尿病外显，使原有的糖尿病病情加重。

病毒感染

某些病毒的感染是引发糖尿病的重要因素之一。早在1864年，挪威医生发现一例腮腺炎病人发病后不久出现糖尿病，之后有关病毒感染引起糖尿病的报告相继出现。

一些具有遗传易感性的人，当感染上某些病毒后，可引起自身免疫功能降低而诱发糖尿病，如患风疹、流感、腮腺炎、脑炎以及巨细胞病毒等。病毒破坏胰岛细胞主要有三种方式，一是病毒进入机体后直接侵袭胰岛细胞，大量破坏胰岛细胞，使之发生急性坏死，继而细胞溶解；二是病毒侵入胰岛细胞后，长期滞留，使细胞生长速度减慢，细胞寿命缩短，从而导致胰岛素分泌缺乏；三是病毒进入胰岛细胞后，使细胞中的胰岛素基因发生变异，合成异常胰岛素，异常胰岛素不能完成正常糖分的分解，导致糖尿病的发生。另一方面，患者被病毒感染后，机体的应激反应分泌出许多抵抗胰岛素作用的激素，使血糖水平有较大幅度的升高。主要是肝脏会输出较多的糖原来应付这些疾病给人体带来的消耗，却缺少与葡萄糖相抗衡的胰岛素，久而久之，导致糖尿病的发生。

滥用药物

滥用药物也是导致糖尿病发生的原因之一。已经查明可影响血糖的几类药物有：

激素类药物：如泼尼松、地塞米松等被称为糖皮质激素，这些是糖尿病患者慎用的药物，糖尿病患者常因伴发高血压而服用双氢克尿噻、硝苯地