

总主编 中央人民广播电台医学顾问 仝小林教授
糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

糖尿病



饮食治疗

陈良 华传金 仝小林 编



化学工业出版社
医学图书出版中心

总主编 中央人民广播电台医学顾问 仝小林教授
糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

糖尿病



饮食治疗

陈良 华传金 仝小林 编



化学工业出版社
医学图书出版中心
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食治疗/陈良, 华传金, 全小林编. —北京: 化学工业出版社, 2006.5
(糖乐在线——糖尿病自我管理丛书)
ISBN 7-5025-8871-X

I. 糖… II. ①陈…②华…③全… III. 糖尿病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第058773号

糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

糖尿病饮食治疗

陈良 华传金 全小林 编
责任编辑: 靳纯桥 赵玉欣
责任校对: 顾淑云 徐贞珍
封面设计: 胡艳玮

化学工业出版社 出版发行
医学图书出版中心
(北京市朝阳区惠新里3号 邮政编码100029)
购书咨询: (010)64982530
(010)64918013
购书传真: (010)64982630
<http://www.cip.com.cn>

新华书店北京发行所经销
化学工业出版社印刷厂印刷
三河市万龙印装有限公司装订
开本787mm×1092mm 1/24 印张7¼ 字数127千字
2006年8月第1版 2006年8月北京第1次印刷
ISBN 7-5025-8871-X
定价: 15.00元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换



仝小林，男，50岁。现任中国中医科学院广安门医院副院长，北京中医药大学教授、博士生导师，北京大学医学部教授，中华中医药学会糖尿病专业委员会主任委员、中华中医药学会博士学术研究分会主任委员，中央保健局健康咨询委员会委员，中国国家图书馆专家咨询委员会委员，中央人民广播电台医学顾问。

先后承担WHO课题一项、国家科技部课题一项、国家自然科学基金课题两项、卫生部课题三项、国家及北京市中医药管理局课题一项以及院级多项重点课题。曾获得新闻出版总署特别奖，中华中医药学会二等奖一项、三等奖两项、优秀奖一项，北京市科学技术委员会一等奖一项及院内科技进步奖多项。

共发表论文180余篇，专著7部。

糖乐在线——糖尿病自我管理丛书

儿童糖尿病的管理

糖尿病自我管理

老年糖尿病的防治与调护

糖尿病并发症防治

糖尿病家庭护理及用药指导

糖尿病名医名方

糖尿病饮食治疗

女性糖尿病的调养与护理





前言

得了糖尿病应该怎么吃？很多糖尿病病人都或多或少地为此迷茫过。正确的途径是糖尿病病人必须自己了解和掌握与糖尿病饮食疗法相关的知识，制定一个科学合理的饮食方案，并且一定要接受专科医师的指导。专家根据年龄、工作强度、血糖值、用药情况和并发症等情况帮你制定一日或一周的食谱。糖尿病饮食疗法是各型糖尿病病人的基本治疗。饮食疗法对所有糖尿病病人来说，都是必要的，而且是长期甚至是终生的。本书内容简明扼要，浅显易懂，向广大糖尿病病人介绍了糖尿病饮食疗法的基本知识，希望能使他们了解更多的相关知识，从而能更加从容乐观地面对糖尿病！

编者

2006年5月



目录

一、糖尿病的基本知识

- | | |
|-------------------------|---|
| 1 什么是血糖? | 1 |
| 2 一天中血糖是怎样变化的? | 1 |
| 3 血糖是怎样调节的? | 2 |
| 4 什么是糖尿病? | 2 |
| 5 监测餐后2小时血糖的重要性。 | 3 |
| 6 为什么有时候餐后2小时血糖比空腹血糖还低? | 4 |
| 7 什么是尿糖? | 4 |
| 8 什么是“肾糖阈”? | 4 |
| 9 什么是酮体? | 5 |
| 10 什么是糖化血红蛋白? | 5 |
| 11 糖尿病的危害是什么? | 6 |
| 12 为什么现在糖尿病病人越来越多? | 7 |
| 13 什么是代谢综合征? | 8 |
| 14 糖尿病的发展可分为哪几个阶段? | 8 |
| 15 什么是糖尿病的“高危人群”? | 9 |
| 16 为什么说糖尿病是不良习惯病? | 9 |

17	哪些不良生活习惯会得糖尿病呢?	10
18	空腹血糖受损和糖耐量减退的诊断标准是什么?	10
19	您应该将血糖控制在多少为宜?	11
20	什么是胰岛?	12
21	什么是胰岛素原?	12
22	什么是胰岛素?	12
23	什么是C-肽?	13
24	什么是胰岛素受体?	13
25	什么叫胰岛素泵?	14
26	什么样的糖尿病病人应该使用胰岛素?	15
27	糖尿病有哪些症状?	16
28	有哪些表现的人应该去医院检查是否得了糖尿病?	17
29	为什么有些糖尿病病人没有症状?	17
30	糖耐量试验怎么做?	18
31	引起1型糖尿病的主要原因是什么?	19
32	1型糖尿病的特点是什么?	19
33	什么是1型糖尿病的“蜜月期”?	20
34	儿童糖尿病有哪些特点?	20
35	引起2型糖尿病的主要原因是什么?	21
36	2型糖尿病的特点是什么?	22
37	老年糖尿病有哪些特点?	22
38	什么是苏木杰反应?	23

39	什么是糖尿病的黎明现象？如何避免？	24
40	您应该将血压控制在多少为宜？	24
41	什么是梨型肥胖？	25
42	什么是苹果型肥胖？	25
43	什么是均一型肥胖？	26
44	糖尿病病人为什么会多尿多饮？	26
45	糖尿病病人为什么会多食？	27
46	如何防治糖尿病的低血糖昏迷？	27

二、糖尿病食疗的基础知识 29

1	食疗的意义及主要原则有哪些？	29
2	如何养成良好的饮食习惯？	32
3	糖尿病饮食治疗中应注意什么？	36

三、各种营养素对糖尿病的影响 37

1	糖类对糖尿病有何影响？	37
2	蛋白质对糖尿病有何影响？	39
3	脂肪对糖尿病有何影响？	41
4	维生素对糖尿病有何影响？	43
5	膳食纤维对糖尿病有何影响？	45

四、糖尿病病人的食谱 49

1	糖尿病病人如何选择食物？	49
---	--------------	----

2	怎样设计糖尿病食谱?	50
3	糖尿病病人食谱如何计算?	54
4	糖尿病患者如何辨证施食?	58
5	在家调养的糖尿病患者如何安排膳食?	61
6	重症糖尿病及糖尿病酮症酸中毒病人如何安排食谱?	70

五、糖尿病饮食疑问解答 74

1	如何计算糖尿病病人一天应该摄入的总热量?	74
2	糖尿病病人饮食中应注意什么?	74
3	为了更好地控制糖尿病,应该如何进餐?	76
4	我很注意饮食及用药,为什么血糖还是控制不好?	76
5	使用胰岛素后,应该如何调控饮食?	77
6	糖尿病病人每天吃多少粮食比较适宜?	78
7	如何看待“你能吃这些食物吗”之类的问话?	79
8	食品的烹调方法对血糖到底有什么影响呢?	79
9	不吃主食吃零食行吗?	80
10	光吃副食不吃主食行吗?	80
11	应该吃些什么零食?	81
12	正在服用降糖药物的病人能吃零食吗?	81
13	运动时我是否需要吃一点儿点心?	82
14	哪些食物能调节血糖?	83
15	糖尿病病人能吃糖吗?	85
16	吃糖会引起糖尿病吗?	85

17	我分不清糖和淀粉，一个巧克力饼或一片面包是否会提高我的血糖？	86
18	容许我每天吃多少克糖？	86
19	我能否吃所有标有“无糖”的食品？	87
20	目前糖尿病病人已经不再禁止吃糖，我想吃甜食行吗？	88
21	糖尿病病人可用哪些甜味剂？	88
22	糖尿病病人饥饿难忍怎么办？	91
23	减少进餐次数对减少热量和减肥有帮助吗？	92
24	少量多餐对糖尿病控制有什么好处？	93
25	如何灵活加餐？	93
26	糖尿病病人应怎么吃粗粮？	94
27	糖尿病病人应怎么吃豆类及豆制品？	95
28	糖尿病病人能吃薯类食品吗？	95
29	糖尿病病人在吃哪些副食时需要减少主食？	95
30	糖尿病病人每天摄入多少脂肪比较适宜？	96
31	什么样的脂肪对糖尿病病人较为有利？	97
32	胆固醇对糖尿病病人有什么影响？	97
33	如何改变食谱来降低血中的胆固醇水平？	98
34	我如何升高好胆固醇且降低坏胆固醇？	99
35	我吃无脂肪的食物可以不限量的吗？	100
36	我如何能吃较多的单不饱和脂肪？	100
37	我食用人造黄油和菜油，如何选择品种？	101
38	什么是脂肪替代物？它对我的糖尿病有怎样的影响？	101

39	应该在食物标签上查找什么？是碳水化合物含量还是脂肪含量？	102
40	如何计量碳水化合物？	103
41	糖尿病病人如何摄入蛋白质比较适宜？	103
42	对我来说，植物性蛋白质比动物性蛋白质好，是吗？	104
43	在我的食谱中多加些豆类食品是否有益？	104
44	豆类有助于控制糖尿病吗？	105
45	糖尿病肾病的病人是否应该少吃蛋白质？	105
46	糖尿病病人怎么吃肉较为适宜？	106
47	糖尿病病人每天吃多少蛋较为适宜？	106
48	糖尿病病人能不能吃海产品？	107
49	糖尿病病人是否能随意吃花生及瓜子？	107
50	糖尿病病人适宜吃哪些种类蔬菜？	108
51	糖尿病病人能吃西瓜吗？	108
52	糖尿病病人怎样吃水果？	108
53	有人说我每天应该吃5次水果和蔬菜，为什么？	110
54	糖尿病病人怎样吃大蒜？	111
55	糖尿病病人怎样吃洋葱？	111
56	糖尿病病人怎样吃木耳？	111
57	糖尿病病人怎样吃魔芋？	112
58	糖尿病病人要遵守低钠的食谱吗？	113
59	糖尿病病人为什么要限制高盐饮食？	114
60	糖尿病病人能喝什么？	114

61	糖尿病病人应该限制饮水吗?	115
62	糖尿病病人喝牛奶有什么好处?	116
63	糖尿病病人喝豆浆有什么好处?	116
64	微量元素对糖尿病的控制有什么帮助?	117
65	补镁能否改善糖尿病?	117
66	补矾能否改善糖尿病?	118
67	糖尿病病人能吸烟吗?	118
68	糖尿病病人能饮酒吗?	119
69	嗜酒对糖尿病有哪些方面的影响?	121
70	糖尿病病人饮酒的注意事项是什么?	122
71	糖尿病病人可以安全地饮酒吗?	123
72	糖尿病肾病病人的饮食应怎样安排?	123
73	糖尿病儿童的饮食应怎样安排?	124
74	糖尿病孕妇的饮食应怎样安排?	125
75	我有糖尿病,我能喂奶吗?	125
76	老年糖尿病病人的饮食应怎样安排?	126
77	如何才能改变不良的饮食习惯呢?	126
78	要怎样才能吃好、喝好,对疾病恢复又好呢?	127
79	为什么提倡运动疗法?	128
80	什么是有氧运动?	128
81	糖尿病病人如何选择合适的运动方式?	128
82	如何用心率计算适宜的运动量?	129
83	我也运动了,为什么不是觉得太难坚持就是觉得效	

果不大呢?	130
84 糖尿病病人为什么要减肥? 糖尿病病人应如何使用 减肥药?	130
85 肥胖的糖尿病病人如何减肥?	133
86 如何防止在使用胰岛素后体重增加?	134
87 早上起来运动时, 什么时候用早餐和胰岛素呢?	134
88 我的理想体重应该是多少?	135
89 怎样保持减轻后的体重?	135
90 如何保持我的减肥计划?	136
91 减少胰岛素的剂量有助于减肥吗?	137
92 将军肚是福还是祸?	137
93 减肥存在着哪几个误区?	138
94 我从不大吃大喝, 总比别人吃得还少, 为什么还胖呢?	140
95 我母亲有糖尿病, 我也会得吗?	141
96 为什么说“上帝是公平的”?	142
97 所有糖尿病病人血糖控制的目标都一样吗?	142
98 饥饿就是低血糖吗?	142
99 出现低血糖该怎么办?	143
100 怎样才能干吃不胖?	144
101 多吃粗粮能降低血糖吗?	147
102 喝“粥”为什么血糖高?	149
103 糖尿病儿童怎样减肥?	150
104 哪些五谷杂粮比较适合糖尿病病人?	151

105	我应该在什么时间去见专业的营养师?	153
106	在我去见专业营养师之前应该吃些什么?	153
107	进餐记录对糖尿病有什么好处?	154
108	糖尿病病人必须吃早餐吗?	154
109	调整食谱能否消除葡萄糖苷酶抑制剂的副作用?	155
110	过低热量的食谱适合我吗?	156
111	抗氧化剂对糖尿病治疗有帮助吗?	156
112	素食对糖尿病控制有益吗?	157
113	糖尿病胃轻瘫的病人应该怎样制定食谱?	157
114	我患有糖尿病, 是否需要专门补充维生素和矿物质?	158



糖尿病的基本知识

1 什么是血糖？

糖的种类有很多，但血糖只是指存在于血液中的葡萄糖。而血液中葡萄糖以外的糖类，不能叫做血糖，它们只有在转化为葡萄糖后才能称之为血糖。血糖的测定单位有毫克/分升（mg/dl）和毫摩/升（mmol/L）两种，因为葡萄糖的分子量是180道尔顿，所以将以毫摩/升为单位的血糖值乘以18就可得到相应的以毫克/分升为单位的血糖值。反之，以毫克/分升为单位的血糖值除以18，也可得到以毫摩/升为单位的血糖值。也就是说： $\text{毫摩/升} \times 18 = \text{毫克/分升}$ ； $\text{毫克/分升} \div 18 = \text{毫摩/升}$ 。

2 一天中血糖是怎样变化的？

一天中血糖不是一成不变的，一般规律为餐前血糖偏低，而餐后血糖偏高。但正常人的血糖，无论是空腹时还是饭后，都保持在一定的范围内，变化的幅度不大。一般来说，凌晨三四点钟血糖处于最低点，但多不低于60毫克/分升（3.3毫摩/升）。以后由于体内肾上腺分泌的糖皮质激素水平的逐渐升高，血糖值也有所升高，正常人空腹应在60～110毫克/分升（3.3～6.1毫摩/升）的范围内。三餐后半小时到1小时之间的血糖值往往最高，但一般在180毫克/分升（10.0毫摩/升）以下，最多也不超过200毫克/分升（11.1毫摩/升）。餐后2小时血糖又

应降至140毫克/分升(7.8毫摩/升)以下。

3 血糖是怎样调节的?

正常人血糖的产生和利用处于动态平衡的状态,维持在一个相对稳定的水平,这是由于血糖的来源和去路大致相同的结果。

具体地说,血糖的来源包括:①由食物消化、吸收而来;②由肝内储存的糖原分解而来;③由脂肪和蛋白质转化而来,在人体内,糖类、脂肪和蛋白质之间可以互相转换,由脂肪和蛋白质转化为糖类的过程称为糖异生。

血糖的去路包括:①氧化转变为能量;②转化为糖原储存于肝脏、肾脏和肌肉中;③转变为脂肪和蛋白质等其他营养成分加以储存。

人体调节血糖的重要器官包括:①肝脏,通过储存和释放葡萄糖来调节血糖;②神经系统,通过对进食,糖类的摄取、消化、利用和储存的影响来调节血糖,也能通过内分泌系统间接影响血糖;③内分泌系统,分泌多种激素调节血糖。肝脏、神经和内分泌系统共同合作,维持血糖的稳定。

4 什么是糖尿病?

糖尿病英文缩写为DM,中医称之为消渴,是消瘦烦渴之意。完整地讲,糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病,主要是由于体内胰岛素分泌不足或者对胰岛素的需求增多,引起血糖升高,尿糖出现,脂肪、蛋白质、矿物质代谢紊乱。病人可有多饮、多尿、多食以及体重和体力下降等表现,严重时发生水及酸碱代谢紊乱,引起糖尿病的急性并发