



糖尿病营养调理 268招

李艳玲 闫安 编著

*Tang Niao Bing
Ying Yang Tiao Li 268 Zhao*



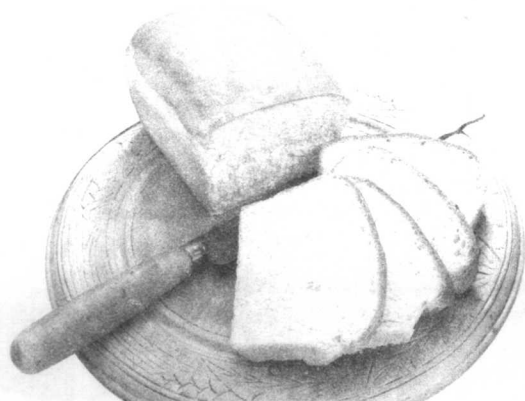
天津科技翻译出版公司

糖尿病营养调理

268招

李艳玲 闫安 编著

*Tang Niao Bing
Ying Yang Tiao Li 268 Zhao*



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病营养调理268招 / 李艳玲, 闫安编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2006.9

ISBN 7-5433-2073-8

I. 糖... II. ①李... ②闫... 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065723号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 24开本 9.75 印张 195千字

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

定价: 18.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

序

糖尿病是由于人体内胰岛素分泌和作用的缺陷而导致的营养代谢紊乱的疾病。它的病因除了遗传因素之外,生活方式和饮食的不合理也是主要因素之一。随着我国经济迅速发展,工作和生活的节奏加快,民众参加体育运动的时间越来越少,加之高热量、高脂肪的饮食结构导致超体重的人越来越多,因此,糖尿病的患病率居高不下,并还有上升的趋势。糖尿病可合并许多其他疾病,如心脑血管疾病、肾病、眼病等等,严重者可致残,甚至死亡。正如国际糖尿病联合会主席马丁·斯林克所讲的那样:“糖尿病是全球面临的最严重的健康困难之一,世界各国政府应该迅速行动起来应对。”

面对糖尿病,首先,应该贯彻预防为主方针,对糖尿病的病因病理有比较深的了解,懂得怎样预防,如何预防。其次,在平时,我们应该有健康的生活方式,再辅之合理均衡的营养膳食,以促进身体的抗病能力。如患有糖尿病,也不要惊慌失措,在对其全面正确的认识基础之上,用所掌握的防治方法,使自己有与正常人一样的学习与生活空间。

《糖尿病营养调理268招》一书是由天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲副主任营养师等编著的。它

向大家阐述了有关糖尿病的病因、症状及各种防治方法,并以问答的形式向大家详细地解释了许多糖尿病患者困惑的问题,如少吃主食对吗?饮水量多与少?每天吃多少水果?什么是甜味剂与代糖食品?等等。书中还设计了糖尿病的系列食谱,并将中医辨证理论与现代医学相结合,有理论、有实践,让大家饶有兴趣地了解糖尿病各方面的知识,以达到正常人自我保健,患者自我治疗的目的,可以说,很值得一读。

天津营养学会理事长

天津临床营养质控中心副主任

付金如教授

前言

当今,我国糖尿病患病率正急剧增高,据不完全统计,目前我国糖尿病患者总数已逾4000万。这一数字足已说明糖尿病正在迅速成为危害人民健康、影响我国社会主义建设的一个重大疾病。

另外,随着我国人民生活水平和健康水平的不断提高,越来越多的人开始关注自我保健,尤其是糖尿病患者及其家属更想较多了解一些有关糖尿病方面的知识。目前,市面上有关糖尿病的科普书籍非常多,有的是关于药物治疗的,有的是关于烹调食谱的,有的是关于药膳食谱的等等。这些书籍的编者多为医生、厨师、研究人员等,而由营养医生撰写的糖尿病书籍则很少。

还有,也是最重要的,尽管饮食文化在我国的历史比较悠久,但人们的饮食习惯却不尽相同,一些不良的饮食习惯常给人们埋下了糖尿病的隐患,乃至今日尚未引起人们足够的重视。

为此,我们从各类信息中去伪存真,去粗取精,写就此书,目的是,尽力使读者获得科学而不是虚假、正确而不是错误的营养指导。

本书从糖尿病的认识与防治、营养治疗的基本原则、热量的确定、食谱的计算、食物的选择等多个角度一一展开,深入浅出地介绍了许多糖尿病饮食治疗的方法、妙处,并以问答的形式对糖尿病患者常见的问题和误区进行解答,力求方便实用。

多年来,笔者一直将糖尿病的营养治疗知识用于临床工作中,并收到了非常好的效果,还在报刊、杂志、电台、电视台上广为宣传糖尿病的科普知识,可谓积累颇多。今天将其整理成册,以飨读者,希望能为糖尿病患者及家属提供有益的帮助。

本书在编写过程中得到天津中医药大学第一附属医院营养科的刘克敏、雷雯、张克明,以及天津黄河医院的刘绪清、郭森等同行的大力帮助,在此表示衷心地感谢。

李艳玲

2006年6月



目 录

序

前言



第一篇 糖尿病的认识与防治

1. 什么是糖尿病？中医如何看待糖尿病？…………… (2)
2. 我国的糖尿病患者有多少？…………… (2)
3. 我国糖尿病发病情况有什么特点？…………… (3)
4. 为什么我国糖尿病的患病率急剧增长？…………… (3)
5. 什么是典型的糖尿病症状？…………… (4)
6. 糖尿病还有哪些症状？…………… (6)
7. 糖尿病患者是不是都有症状？…………… (6)
8. 女性患糖尿病有哪些特有的信号？…………… (7)
9. 如何诊断糖尿病？…………… (8)
10. 血糖单位怎么换算？…………… (12)
11. 空腹血糖和餐后 2 小时血糖有什么区别？…………… (12)
12. 糖尿病有哪些诱发因素？…………… (13)
13. 糖尿病包括哪些类型？…………… (13)
14. I 型糖尿病有哪些特点？…………… (14)



目 录

15. II型糖尿病有哪些特点?	(14)
16. 糖尿病的病因是什么?	(15)
17. II型糖尿病可分哪几个阶段?	(15)
18. 什么是代谢综合征?	(16)
19. 什么是血糖?	(16)
20. 血糖从哪里来?	(17)
21. 血糖到哪里去?	(17)
22. 高血糖有什么危害?	(19)
23. 人体哪些系统能调节血糖?	(19)
24. 影响血糖升高和降低的因素有哪些?	(19)
25. 什么是胰腺和胰岛素?	(20)
26. 胰岛素可能出现哪些问题?	(21)
27. 什么是葡萄糖耐量?	(21)
28. 为什么糖耐量减低者转化为糖尿病的危险性是正常人的 100 倍?	(22)
29. 什么是胰岛素抵抗?	(22)
30. 哪些人群易患糖尿病?	(23)
31. 治疗糖尿病的目标是什么?	(24)
32. 什么是“五个要点”?	(24)
33. 什么是“三驾马车”?	(25)
34. 什么是“五驾马车”?	(26)
35. 什么是糖尿病治疗的两大基石?	(26)
36. 为什么说糖尿病患者的教育很重要?	(26)



37. 什么是药物治疗与病情监测?	(27)
-------------------------	--------



第二篇 糖尿病的治疗

1. 治疗Ⅱ型糖尿病的口服药物有几类?	(30)
2. 打胰岛素可怕吗?	(31)
3. Ⅱ型糖尿病患者打了胰岛素后会不会变成Ⅰ型患者? ...	(32)
4. 中医是如何治疗糖尿病的?	(32)
5. 为什么运动疗法是治疗糖尿病的手段之一?	(34)
6. 我国是世界上最早使用体育疗法治疗糖尿病的吗?	(35)
7. 糖尿病患者运动时应该掌握什么原则?	(36)
8. 哪些糖尿病患者不适合运动?	(37)
9. 哪种运动方式更适合你?	(37)
10. 家务劳动能代替体育锻炼吗?	(38)
11. 如何掌握运动量?	(38)
12. 溜达算体育锻炼吗?	(39)
13. 运动疗法需注意什么?	(40)
14. 为什么糖尿病患者需要心理治疗?	(41)
15. 如何对糖尿病患者进行心理治疗?	(42)
16. 为什么说糖尿病营养治疗最重要?	(43)
17. 糖尿病营养治疗的目的是什么?	(43)
18. 糖尿病营养治疗原则是什么?	(43)
19. 如何计算出自己的理想体重?	(44)
20. 什么是体重指数(BMI)?	(44)

目
录

21. 糖尿病患者的体形是什么样?	(46)
22. 如何估算每日热量?	(47)
23. 计算热量的五个步骤是什么?	(47)
24. 食物的热量是怎样得到的?	(48)
25. 什么是糖尿病平衡膳食?	(48)
26. 我国古代是否有平衡膳食理论?	(51)
27. 为什么说食物多样化,谷类是基础?	(52)
28. 主食对糖尿病患者有什么好处?	(52)
29. 碳水化合物的结构和分类是什么?	(53)
30. 什么是血糖生成指数(GI)? 什么是血糖生成负荷(GL)? ...	(54)
31. 食物血糖生成指数是怎样测定出来的?	(55)
32. 食物血糖生成指数高、低有何不同?	(56)
33. 中国人谈“糖”色变?	(56)
34. 为什么糖并不比米饭引起的血糖反应高?	(56)
35. 碳水化合物含量高的食物为什么血糖生成指数不一定高? ...	(57)
36. 为什么食物加工方式不同血糖生成指数不同?	(58)
37. 糖尿病就是吃糖引起的吗?	(58)
38. 糖对GI有什么影响?	(59)
39. 如何判断血糖生成指数的高低?	(60)
40. 胡萝卜和西瓜中的GI高,糖尿病患者是否能吃?	(60)
41. 为什么糖尿病患者应限制脂肪的摄入量?	(61)
42. 哪些脂肪是好的?	(61)
43. 为什么糖尿病患者要多食海鱼?	(62)





44. 我们常用的食用油成分有何不同?	(62)
45. P/S 是什么? 1:1:1 是什么?	(63)
46. 什么是反式脂肪酸?	(66)
47. 反式脂肪酸对健康有什么危害?	(66)
48. 摄入多少蛋白质合适?	(67)
49. 哪些食物含优质蛋白质?	(67)
50. 什么是膳食纤维?	(68)
51. 不溶性膳食纤维有什么作用?	(68)
52. 可溶性膳食纤维有什么作用?	(69)
53. 为什么糖尿病患者应采用高膳食纤维膳食?	(70)
54. 为什么要减少食盐的摄入?	(71)
55. 吃盐多对人体的危害是什么?	(71)
56. 为什么有人喜欢吃咸?	(72)
57. 6g 盐到底有多少?	(72)
58. 减少食盐摄入量有什么高招?	(73)
59. 为什么要少量多餐, 定时定量定餐?	(73)
60. 口服降糖药或注射胰岛素患者的餐次分配?	(74)
61. 为什么要多喝水, 限制饮酒?	(74)
62. 你了解酒知识吗?	(75)
63. 为什么糖尿病患者饮酒要限量?	(76)
64. 糖尿病患者如何科学饮酒?	(77)
65. 糖尿病患者空腹饮酒有什么危害?	(77)
66. 什么是食品交换份? 它有什么特点?	(78)

目	67. 每交换份食品的重量和热量是多少?	(79)
录	68. 如何进行生熟互换?	(83)
	69. 血糖生成指数与食物交换份的比较?	(84)
	70. 糖尿病患者如何计算一天食谱?	(84)
	71. 糖尿病患者怎样灵活运用血糖生成指数?	(87)
	72. 什么是低血糖症? 有何严重后果?	(89)
	73. 什么症状是低血糖表现?	(89)
	74. 低血糖是无法避免的吗?	(90)
	75. 发生低血糖怎么办?	(90)
	76. 如何预防低血糖?	(91)
	77. 糖尿病酮症和酮症酸中毒是怎么回事?	(92)
	78. 糖尿病合并高血压的营养治疗要点是什么?	(93)
	79. 糖尿病合并高血压营养治疗原则是什么?	(93)
	80. 盐的替代品是什么?	(93)
	81. 高脂血症是什么?	(94)
	82. 胆固醇一定不好吗?	(96)
	83. 糖尿病合并高脂血症患者如何控制饮食?	(98)
	84. 便秘是一种疾病吗?	(99)
	85. 便秘分几种类型? 哪一种类型可采用饮食治疗?	(100)
	86. 糖尿病合并便秘如何治疗?	(100)
	87. 哪种蔬菜有利于糖尿病便秘患者?	(101)
	88. 什么是糖尿病性胃轻瘫?	(103)
	89. 糖尿病合并胃轻瘫如何进行营养治疗?	(103)

90. 糖尿病合并肝病如何进行营养治疗? (104)
91. 骨质疏松有什么症状? (105)
92. 什么人容易患骨质疏松? (106)
93. 为什么糖尿病患者比正常人更容易患骨质疏松? (106)
94. 糖尿病患者如何有效防治骨质疏松? (107)
95. 什么是痛风? 有什么典型症状? (110)
96. 谁容易患痛风? (111)
97. 什么是嘌呤? 它与饮食有什么关系? (111)
98. 痛风的营养治疗原则是什么? (111)
99. 有酸味的食物是酸性食物吗? (115)
100. 为什么糖尿病容易并发肾衰竭? 营养治疗主要针对
哪一期? (116)
101. 高蛋白质摄入有什么问题? (117)
102. 如何限制蛋白质摄入? (117)
103. 糖尿病合并肾衰竭的营养治疗原则是什么? (120)
104. 糖尿病肾病透析的营养治疗原则是什么? (124)
105. 糖尿病合并慢性肾衰竭的营养治疗原则是什么? (125)
106. 慢性肾衰竭患者如何安排一日三餐? (127)
107. 如何制备麦淀粉? (130)
108. 用麦淀粉如何制作主食? (130)
109. 肾脏疾病特殊的饮食治疗如何制备? (131)
110. 妊娠糖尿病和糖尿病妊娠是一回事吗? (132)
111. 哪种孕妇易患糖尿病? (133)

- 112. 妊娠糖尿病和糖尿病妊娠对胎儿有何影响? (134)
- 113. 为什么糖尿病孕妇、乳母一定要用胰岛素? (134)
- 114. 妊娠糖尿病和糖尿病妊娠营养治疗的目的是什么? ... (135)
- 115. 如何安排妊娠糖尿病患者的饮食? (135)
- 116. 儿童糖尿病与成人糖尿病有几点不同? (137)
- 117. 儿童糖尿病营养治疗的目的是什么? (137)
- 118. 怎样供给热量才能保证儿童糖尿病患者的生长发育? ... (138)
- 119. 儿童糖尿病营养素如何供给? (138)



第三篇 糖尿病的调理

- 1. 天然糖比精制糖更好吗? (142)
- 2. 不吃糖,但可以多吃蜂蜜吗? (142)
- 3. 什么是甜味剂和代糖食品? (143)
- 4. 什么是非糖甜味剂? (144)
- 5. 如何正确使用代糖食品? (145)
- 6. 饭吃得越少对病情控制越有力吗? (146)
- 7. 少吃主食多吃肉行吗? (146)
- 8. 米饭和粥,哪个对糖尿病患者更好? (147)
- 9. 多吃粗粮不影响血糖吗? (148)
- 10. 每日只吃粗粮不吃细粮对吗? (148)
- 11. 吃馒头比吃米饭使血糖升高更快吗? (148)
- 12. 咸味或无糖食品不需要控制吗? (149)
- 13. 糖尿病患者能不能吃土豆、藕、洋葱? (149)

14. 甘薯能否当主食吃? (150)
15. 南瓜能降血糖吗? (150)
16. 膳食纤维是否多多益善? (151)
17. 少吃盐,多吃酱油行吗? (152)
18. 害怕“多尿”所以不饮水对吗? (152)
19. 什么样的饮料适合糖尿病患者? (153)
20. 红葡萄酒能预防心血管疾病吗? (154)
21. 糖尿病患者能吃水果吗? (155)
22. 如何选择吃水果的时机? (155)
23. 糖尿病患者应选择何种水果? (156)
24. 糖尿病患者每天吃多少水果合适? (157)
25. 什么时间吃水果好? (158)
26. 吃荔枝能降血糖吗? (158)
27. 柚和橙,哪一个更适合糖尿病患者? (159)
28. 只要不吃动物油,多吃点植物油也无妨吗? (159)
29. 饮食控制已非常严格,吃点零食充饥没有关系吗? (160)
30. 多吃了食物只要加大口服降糖药剂量就可以消化掉吗?
..... (160)
31. 用了胰岛素就不需要饮食控制了吗? (161)
32. 吃醋对糖尿病病情有利吗? (161)
33. 怎样自制低血糖生成指数食物? (162)
34. 饮食疗法就是饥饿疗法吗? (164)
35. 糖尿病患者“饿得慌”怎么办? (164)

目
录

36. 吃素能控制糖尿病患者的血糖吗?	(165)
37. 早餐不想吃,中餐来个饱行吗?	(166)
38. 吃快、吃慢对糖尿病都一样吗?	(166)
39. 外出旅游如何进餐?	(167)
40. 节日期间糖尿病患者饮食注意什么?	(167)
41. 在饭店吃饭要注意什么?	(168)
42. 大吃一顿,为什么饭后血糖还是偏低呢?	(169)
43. 糖尿病患者能吸烟吗?	(170)



第四篇 糖尿病食谱

1. 1 200~1 300 kcal 系列	(172)
2. 1 400~1 500 kcal 系列	(173)
3. 1 600~1 700 kcal 系列	(174)
4. 1 800~1 900 kcal 系列	(176)
5. 2 000~2 100 kcal 系列	(177)
6. 清炒鱼笋片	(178)
7. 鸡蛋炒韭菜	(179)
8. 肉片鲜蘑黄瓜	(179)
9. 五彩鸡丝	(179)
10. 清炒虾仁黄瓜	(180)
11. 红烩牛肉	(180)
12. 小炖肉烩菜	(181)
13. 肉片熬豆角	(181)