



常见疾病合理用药与食疗丛书

丛书总主编 谢英彪
本书主编 杨晔立 谢英彪



糖尿病

合理用药与食疗



糖尿病是遗传因素与环境因素长期共同作用而导致的一种慢性疾病，是一种以慢性高血糖为特征的代谢紊乱性疾病。血糖升高的原因主要是体内胰岛素分泌不足或者胰岛素与胰岛素受体之间的作用存在缺陷，也可能是两者同时并存。日常合理用药和饮食调养对糖尿病治疗有重要影响。



西安交通大学出版社
XI' AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



常见疾病合理用药与食疗丛书

糖尿病

合理用药与食疗

丛书总主编	谢英彪				
本书主编	杨晔立	谢英彪			
编	卢岗	徐贞勇	黄志坚	刘欢团	张学成
著	宗衢	蔡林			



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书由医学专家撰写,简要介绍了糖尿病的基本知识,在重点介绍中西药物治疗的同时,精选了数百个适合糖尿病患者的调养食疗方。全书突出了知识性、实用性和科学性,可帮助广大患者选用适合病情的药疗与食疗方法,以减轻病痛,战胜病魔。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病合理用药与食疗 / 杨晔立, 谢英彪主编. — 西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5605 - 3274 - 5

I. 糖… II. ①杨… ②谢… III. ①糖尿病—食物疗法 ②糖尿病—用药法
IV. R247.1 R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 190910 号

书 名	糖尿病合理用药与食疗
丛书总主编	谢英彪
本书主编	杨晔立 谢英彪
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtpress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	陕西元盛印务有限公司

开 本	727mm × 960mm 1/16	印张	9.5	字数	116 千字
版次印次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷				
书 号	ISBN 978 - 7 - 5605 - 3274 - 5/R · 61				
定 价	21.00 元				

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病合理用药与食疗丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

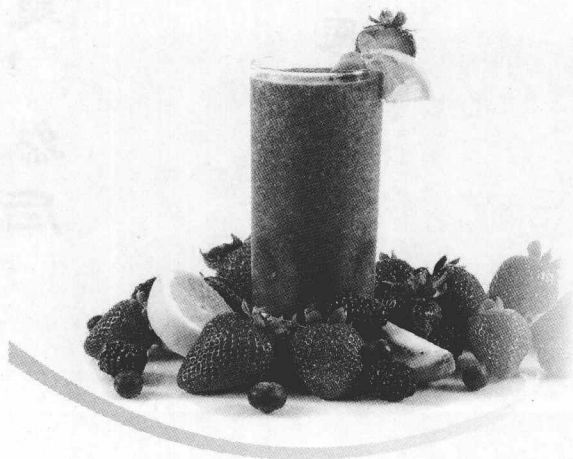
副主编：林傲梵 杨晔立

编 委：（以姓氏笔画为序）

王戈然 马爱勤 刘光隆

苏 强 张牡兰 陈金宜

胡 敏 逯尚远



『医者当须先洞晓病原，知其
所犯，以食治之；食疗不愈，然后
命药。』

——唐代大医学家孙思邈



前言

糖尿病是一种慢性内分泌代谢性疾病，临床以高血糖为主要标志，日久不愈或控制不好可引起多种并发症。目前，全世界约有 2 亿糖尿病患者，预计到 2025 年将上升到 3 亿人。糖尿病是严重威胁人类生命和健康的世界性公共卫生问题，已成为世界经济发达国家的第三大非传染性疾病之一。我国现在约有五千万人受到糖尿病的困扰和折磨，并以每年 10% 的速度在增长，预计到 2025 年，我国糖尿病患者将有可能突破 1 亿人。

饮食疗法是糖尿病综合治疗的基础，药物治疗是治疗糖尿病的重要方法。本书简要介绍了糖尿病的基本知识，在重点介绍中医药物治疗的同时，精选出数百个糖尿病患者取材方便、制作简便、安全有效的调养食疗方。旨在帮助广大糖尿病患者在大饱口福的同时，选用适合病情的食疗与药疗方法，以战胜病魔，早日康复。

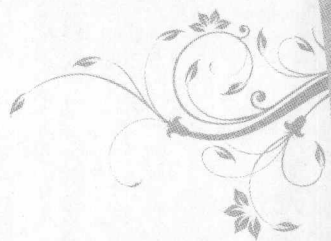
本书由临床医学专家、高级烹饪技师共同撰写，内容丰富翔实、通俗易懂、文字简练，使知识性、科学性

和实用性得到较好的结合。适合广大糖尿病患者及家人阅读，也可作为临床医护人员和营养师的参考资料。

愿《糖尿病合理用药与食疗》一书成为您及家人的良师益友。

谢英彪

2009年10月



目 录



一 认识糖尿病

- 糖尿病患者知多少 / 001
- 糖尿病的种种原因 / 002
- 糖尿病的可疑信号有哪些 / 004
- 糖尿病的主要症状 / 005
- 糖尿病的诊断标准 / 006
- 糖尿病的分类分型 / 007
- 糖尿病应与哪些疾病鉴别 / 008
- 糖尿病的中医辨证分型 / 009
- 糖尿病的常见急性并发症 / 010
- 糖尿病慢性并发症是如何分类的 / 011
- 怎样看懂糖尿病的实验室检查 / 012
- 饮食治疗是糖尿病综合治疗的基础 / 014
- 怎样计量自己的饮食量 / 015
- 各类糖尿病患者每日食用的膳食处方 / 016
- 什么是食物的血糖生成指数 / 016
- 如何自制低血糖生成指数膳食 / 018
- 运动是治疗糖尿病的重要方法 / 019
- 在哪些情况下应限制糖尿病患者运动 / 020



如何正确使用家用血糖仪 / 021

为何要每日多次测血糖 / 022

为什么糖尿病教育是五大治疗措施之一 / 023



二

糖尿病患者的药物治疗

糖尿病药物治疗概况 / 025

糖尿病患者需终生服药吗 / 026

患者在家服用降糖药要注意什么 / 027

在什么情况下糖尿病患者不宜服降糖药 / 028

老年糖尿病患者如何选择口服降糖药 / 029

胰岛素的种类有哪些 / 030

如何正确使用胰岛素 / 031

使用胰岛素的剂量如何选择 / 032

2 型糖尿病需要用胰岛素治疗吗 / 033

孕妇胰岛素用量的原则是什么 / 034

胰岛素治疗可能有哪些副作用 / 034

胰岛素治疗中出现过敏反应怎么办 / 035

胰岛素治疗中出现浮肿、屈光不正、皮下脂肪萎缩怎么办 / 035

低血糖发生时如何应急处理 / 036

发生胰岛素抗药性时应如何处理 / 036

怎样防治糖尿病慢性并发症 / 037

糖尿病肾病如何选择口服降糖药 / 038

山药是传统降糖佳品吗 / 039

人参是久经考验的降糖补品吗 / 040



西洋参是气阴两虚消渴症的佳品吗 / 041

黄芪是补气降糖的常用品吗 / 042

枸杞子是降血糖的“红茄果”吗 / 042

地黄是古今喜用的降糖上品吗 / 043

地骨皮是治疗糖尿病的根皮吗 / 044

葛根是药食兼用降糖物吗 / 045

黄连是降血糖苦药吗 / 045

黄精是控制血糖的补药吗 / 046

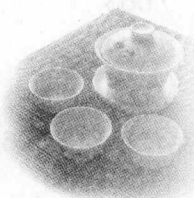
玉竹是养阴降糖佳品吗 / 047

绞股蓝是降血糖新秀吗 / 047

天花粉是生津止渴妙品吗 / 048

糖尿病患者可选用哪些中成药 / 049

中药外治糖尿病的妙方有哪些 / 050



三

糖尿病患者的茶饮

苦瓜绿茶 / 051

三冬消渴茶 / 052

山药茶 / 053

山药天花粉茶 / 053

山药枸杞子饮 / 054

洋参赤小豆茶 / 055

绿豆银花茶 / 056

翠衣乌龙茶 / 056

乌梅麦冬茶 / 057

二皮茶 / 051

葛根芹菜茶 / 052

马齿苋茶 / 053

冬瓜皮玉米须饮 / 054

麦麸玉竹茶 / 054

粟米苡麦茶 / 055

番薯叶苦瓜饮 / 056

罗汉果茶 / 057

枸杞子玉米须茶 / 057

绞股蓝枸杞子茶 / 058

紫菜枸杞茶 / 058

葛麦消渴茶 / 059

葛根玉米须饮 / 060

海带绿豆饮 / 060

生津饮 / 058

扁豆葛根饮 / 059

绞股蓝茶 / 059

乌梅茶 / 060



四

糖尿病患者的果菜汁

芹菜番茄汁 / 061

薤菜二冬汁 / 062

番茄黄瓜汁 / 062

芦笋番茄汁 / 063

大蒜汁 / 064

枸杞叶芹菜汁 / 064

苹果芹菜汁 / 065

枸杞叶苹果汁 / 066

芹菜洋葱汁 / 061

人参胡萝卜汁 / 062

竹笋槐花汁 / 063

萝卜石斛汁 / 063

玉竹番茄汁 / 064

芹菜豆奶汁 / 065

胡萝卜卷心菜苹果汁 / 065



五

糖尿病患者的药粥

山药麦麸粥 / 067

丝瓜百合粥 / 068

芹菜牛肉末粥 / 069

苦瓜芦笋粳米粥 / 069

苦瓜玉竹粥 / 067

百合葛根粥 / 068

山药猪肚粥 / 069

山药玉米粥 / 070

山药苡仁粥 / 070

冬瓜赤豆粥 / 071

马齿苋荠菜粥 / 071

苜蓿粥 / 072

韭菜粥 / 072

麦麸天花粉粥 / 073

冬瓜皮粟米粥 / 074

魔芋豆浆粥 / 075

黑芝麻粟米粥 / 075

南瓜麦冬粟米粥 / 076

燕麦牛奶粥 / 077

赤豆高粱粥 / 077

冬瓜玉米面粥 / 078

罗汉果粥 / 079

海带粟米粥 / 079

海参黄芪粟米粥 / 080

陈皮海带粥 / 081

鲤鱼萝卜粥 / 082

山药枸杞子粥 / 070

南瓜海参粥 / 071

胡萝卜粥 / 072

萝卜粥 / 072

西洋参粟米粥 / 073

玉米须山药粟米粥 / 073

赤小豆粟米粥 / 074

玉米须扁豆粥 / 075

南瓜苡麦粥 / 076

黑豆苡仁粥 / 076

绿豆燕麦粥 / 077

羊肉萝卜高粱粥 / 078

玉米豆粉粥 / 078

枸杞粟米粥 / 079

海带苡麦粥 / 080

西洋参核桃粥 / 081

海藻双仁粥 / 081

鲤鱼蘑菇粥 / 082



六

糖尿病患者的菜肴

凉拌鱼腥草 / 083

魔芋拌黄瓜 / 084

大蒜泥拌黄瓜 / 085

凉拌丝瓜 / 085

三丝芹菜 / 086

旱芹拌苦瓜 / 083

蒜茸薤菜 / 084

凉拌鲜芦笋 / 085

黄瓜拌腐竹 / 086

姜汁薤菜 / 086

腐竹拌马齿苋 / 087

玉竹炒藕片 / 087

山药炒猪腰 / 088

芹菜炒肉丝 / 089

芹菜瘦肉炒腐竹 / 090

干煸苦瓜 / 091

素炒蕹菜 / 092

苣荬豆皮 / 092

蒜茸马齿苋 / 093

洋葱叉烧煎蛋 / 094

怀山杞子煲苦瓜 / 095

山药炖萝卜 / 095

山药煲猪胰 / 096

山药麦冬煲丝瓜 / 097

丝瓜油面筋 / 098

山药卷 / 098

蒜酱冬瓜块 / 100

香菇竹笋 / 100

西瓜翠衣炒胰片 / 101

核桃枸杞肉片 / 102

枸杞鸡丁 / 103

山楂葛根炖牛肉 / 104

枸杞炖兔肉 / 105

枸杞黄瓜鸡蛋 / 106

海带拌腐竹 / 107

山药炒田螺 / 107

洋葱炒鳝丝 / 108

西瓜翠衣爆鳝鱼 / 109

凉拌苣荬 / 087

二冬小炒 / 088

洋葱炒牛肉丝 / 089

苦瓜炒肉丝 / 089

芹菜炒鳝丝 / 090

豆豉苦瓜 / 091

马兰春笋 / 092

生煸苣荬 / 093

蒜茸苣荬菜 / 093

洋葱胡萝卜 / 094

生菜胡萝卜卷 / 095

鲜藕煲兔肉 / 096

山药炖兔 / 096

山药杞子煲苦瓜 / 097

冬瓜鸡块 / 098

蒜瓣黄鳝煲 / 099

芦笋扒冬瓜 / 100

香菇薏苡仁冬瓜脯 / 101

枸杞炒芹菜 / 102

枸杞麦冬蛋丁 / 103

杜仲核桃炖猪腰 / 104

山楂萝卜炖牛肉 / 104

桑葚里脊 / 105

蒜泥海蜇拌萝卜丝 / 106

凉拌海带丝 / 107

枸杞韭菜炒虾仁 / 108

大蒜炒鳝鱼 / 109

大蒜鲶鱼 / 110



芪杞醉虾 / 110

黄精蒸海参 / 111

玉竹蒸海参 / 112

枸杞豆腐炖鱼头 / 113

素什锦 / 113

蒜烧鲢鱼 / 110

沙参麦冬蒸鲫鱼 / 111

竹荪刺参 / 112

小葱拌豆腐 / 113

黄精兔肉煲 / 114



七 糖尿病患者的汤羹

山药南瓜汤 / 115

山药排骨汤 / 116

大蒜黑木耳鲫鱼汤 / 117

苦瓜猪肉汤 / 118

马齿苋绿豆汤 / 118

芦笋苡仁羹 / 119

苡仁冬瓜羹 / 120

番薯叶苡仁粟米羹 / 120

参须煨黑豆 / 121

玉米须猪胰汤 / 122

玉米须山药汤 / 123

地黄核桃鸡肉汤 / 124

枸杞杜仲鹌鹑汤 / 124

枸杞鳝鱼羹 / 125

西洋参鲫鱼汤 / 126

蒲公英瘦肉汤 / 127

紫汤豆芽汤 / 128

百合猪肚汤 / 116

山药丝瓜芦笋汤 / 117

白鸭冬瓜汤 / 117

山药兔肉汤 / 118

百合莲子燕窝羹 / 119

苦瓜羹 / 120

苡仁绿豆粟米羹 / 120

麦麸薏苡仁莲子羹 / 121

薏苡仁猪胰汤 / 122

薏苡仁海带汤 / 122

枸杞猪腰汤 / 123

桑葚猪胰汤 / 124

西洋参银鱼羹 / 125

海参笋菇羹 / 126

枸杞丝瓜牡蛎汤 / 127

补阴养胃汤 / 128

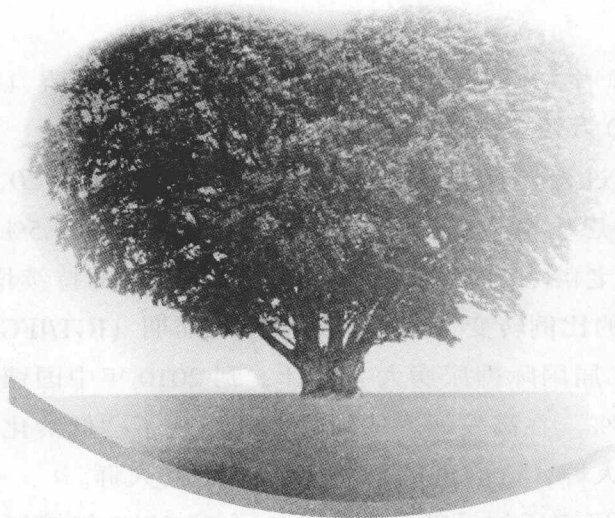


八

糖尿病患者的主食

- | | |
|---------------|---------------|
| 鲜山药糊 / 129 | 山药汤圆 / 129 |
| 怀山药饼 / 130 | 韭菜面饼 / 130 |
| 萝卜糕 / 130 | 洋葱牛肉蒸饺 / 131 |
| 长命蒸饺 / 131 | 魔芋赤豆糕 / 132 |
| 山药鸡蛋面 / 132 | 马齿苋包子 / 133 |
| 二米饭 / 133 | 黑芝麻麸肉汤圆 / 133 |
| 什锦杂粮饭 / 134 | 粟米发糕 / 134 |
| 粟米赤豆糕 / 134 | 粟米黑芝麻糕 / 135 |
| 芝麻山药降糖糕 / 135 | 南瓜玉米饼 / 136 |
| 莜麦苡仁饼 / 136 | 麦麸魔芋鸡蛋饼 / 137 |
| 黄精莜麦面 / 137 | 黑芝麻麦麸饼 / 137 |
| 玉米面窝头 / 138 | 黑芝麻粟米糊 / 138 |





糖尿病患者知多少

糖尿病（简称 DM）是由遗传因素和环境因素长期共同作用引起以血浆葡萄糖水平升高为特征的一种慢性、全身性、内分泌代谢性疾病。

据世界卫生组织（WHO）最新报告，目前全世界大约有 2 亿糖尿病患者，预计到 2025 年将上升到 3 亿多人。糖尿病已经成为世界经济发达国家的第三大非传染性疾病（第一是心血管病，第二是癌症），是严重威胁人类生命、健康的世界性公共卫生问题，日益引起世界各国的广泛关注。

从 2006 年开始，历时两年，中华医学会糖尿病学分会启动了我国糖尿病患病人数的一次大规模调查。在对全国 14 个省市近 5 万人调查后发现，在 20 至 70 岁的人群中，男性糖尿病患病率已达 12%，比女性和总人口的患病率均高出约 2%。

而这次大规模的调查，也同时产生出一个惊人数字：我国城镇人

口中，目前糖尿病患者大概是 4100 万，比国际糖尿病联盟（IDF）2003 年推算出的 3980 万还多出 100 多万。

回顾一下其增长过程，就会发现这一数字是多么惊人：20 世纪 80 年代我国糖尿病的患病率为 0.67%；到了 90 年代增长为 3.5%；而由于我国肥胖人群、老龄人口、妊娠糖尿病和城市人口的持续增加，以及以每年 8%~11% 的比例转变为糖尿病的糖尿病前期（IGT/IFG）人群的大量存在，第 17 届国际糖尿病大会预计，到 2010 年中国糖尿病的患病率将会增至 14%。在高发病率的同时，还出现了“低龄化”现象，增长最快的患者人群，恰恰正是 20 岁以下的低龄人群。

根据国际糖尿病研究所的最新预测报告，全球 2003 年糖尿病患者人数为 1.94 亿，到 2025 年将激增 72%，达到 3.33 亿。1995 年，发展中国家糖尿病患者占全世界的 60%，到 2025 年将占 80%。新增加的糖尿病患者集中在中国、印度次大陆及非洲等发展中国家。照目前的速度发展，大约到 2025 年，我国糖尿病患者将有可能突破 1 亿人，约占那时世界糖尿病患者的 1/4~1/3。



糖尿病的各种原因

遗传因素 无论是 1 型糖尿病还是 2 型糖尿病均有遗传性，而且 2 型糖尿病的遗传倾向更为显著。糖尿病遗传的并非糖尿病本身而是它的易感性，也就是说糖尿病患者的子女比其他人更容易得糖尿病。父母均是糖尿病患者的子女，或有糖尿病家族史的人，易患糖尿病。

肥胖因素 调查表明，有 60%~80% 的成年糖尿病患者肥胖。肥胖者体内糖、脂肪、蛋白质三大营养物质代谢呈现紊乱状态，长期进食过多又迫使胰岛 β 细胞不断处于分泌状态，从而导致高胰岛素血症。在这种情况下，会使肌肉及脂肪组织变得对胰岛素不敏感以致无法纠正血糖过高的状态而最终发生糖尿病。