

第2版

糖尿病

食谱药膳与用药

TANGNIAOBING

SHIPU YAOSHAN YU YONGYAO

主 编 / 戴德银



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病食谱药膳与用药

TANGNIAOBING SHIPU YAOSHAN YU YONGYAO

(第2版)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食谱药膳与用药/戴德银主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5091-3655-3

I. ①糖… II. ①戴… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱
②糖尿病—药物治疗 IV. ①R587.105②R247.1③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 049450 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:魏 新 责任审读:吴铁双
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8023

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7 字数:173 千字

版、印次:2010 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

印数:14001~19000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

第2版前言

11月14日是世界糖尿病日,以发明了胰岛素的加拿大医生班亭生日为世界糖尿病日的2009年的主题是:“糖尿病的教育与预防”。提倡早检查、早发现、早预防、早治疗的“四早”原则。对于还没有诊断为糖尿病的人群,最经济、最有效的干预方法就是改变现有不健康的生活方式,即低脂、少盐、戒烟酒的饮食控制加运动(每周运动5天,每天至少运动半小时),多摄入富含膳食纤维和一定量蛋白质的食物,体重要达标(男性腰围小于85厘米,女性腰围小于80厘米),合理应用降血糖药物及并发症用药。国内外的研究资料表明,生活方式干预能减少58%的人患糖尿病。生活方式干预、合理用药治疗,配合适宜有效的运动,会使治疗成功率更高,明显提高生存生活质量。

《糖尿病食谱药膳与用药》是在《糖尿病食谱与药膳》已重印4次的基础上增补修订而成。在保持原版特色的基础上,根据最新资料和读者建议,新增了糖尿病伴高血压、心脏病、眼病、肾病、皮肤瘙痒及糖尿病足等六类并发症的食谱药膳91方,增补了部分糖尿病治疗药物(包括近年临床安全有效的新药)及糖尿病用药总提示等。内容更新率近40%,同时修正了原版中的错漏,在编排方面亦做了改进。修订后,内容更为丰富、实用。书中如有不当之处,欢迎读者批评指正。

戴德银

2009年11月14日于解放军452医院

第 1 版前言

糖尿病虽然是一种终身伴随的疾病,但也是一种可防可治的疾病。控制糖尿病的五项措施,即饮食疗法、药物治疗、运动锻炼、自我监测和健康教育。其中饮食疗法作为糖尿病的基本疗法,不论哪一类型的糖尿病,不论病情轻重,不论是否用降糖药物和进行体育锻炼的所有糖尿病患者,都需要进行饮食治疗和控制。

对于糖尿病前期即糖耐量低下的这一群体,在一般情况下,1/3的人可发展成为糖尿病,1/3的人可以通过饮食控制和运动锻炼而恢复健康,另1/3则可保持现状。如果能够及早发现病情,采取饮食控制等干预措施,可能推迟甚至预防非胰岛素依赖型糖尿病和心血管疾病的发生发展;对于已确诊的糖尿病患者,适当控制饮食可减少降糖药物的用量及不良反应,同时也可缓解糖尿病症状。

本书介绍糖尿病患者饮食疗法的食谱和药膳相关知识,包括糖尿病饮食疗法概论、指导思想与治疗原则,糖尿病禁用与限用食品,初发型糖尿病饮食类型,初发和肥胖型糖尿病菜谱,普通糖尿病菜谱,药膳疗法概论及药膳方。每个菜谱和药膳方均介绍了原料、烹饪技术、热量、功效、营养成分和主治或适用人群。书末附有“281种常用食品的营养成分表”,便于读者将等值食品交换和搭配,自行烹饪,可操作性强。同时附有常用的糖尿病治疗药物,便于患者用药时查阅。本书不失为糖尿病朋友家中常备的参考书。

戴德银

2004年1月于解放军第452医院

目 录

第 1 章 糖尿病饮食疗法概论·····	(1)
一、概述·····	(1)
二、饮食疗法的指导原则·····	(3)
三、饮食治疗的基本方法·····	(4)
(一) 饮食计划·····	(4)
(二) 饮食热量分配·····	(6)
(三) 营养素与均衡营养·····	(6)
(四) 饮食疗法用餐原则·····	(9)
第 2 章 糖尿病禁用与限用食品·····	(10)
一、禁用食品·····	(10)
二、限用食品·····	(10)
三、配餐食物相互作用与不良反应·····	(11)
(一) 蔬菜类·····	(11)
(二) 禽兽肉类·····	(13)
(三) 果品类·····	(13)
(四) 水产类·····	(14)
(五) 蛋奶类·····	(14)
(六) 谷物类·····	(14)
(七) 其他·····	(14)
第 3 章 糖尿病患者饮食原则与等值食品交换·····	(16)
一、糖尿病饮食原则·····	(16)
二、糖尿病等值食品交换·····	(17)



(一)等值谷类	(17)
(二)等值蔬菜类	(18)
(三)等值水果类	(18)
(四)等值瘦肉类	(19)
(五)等值豆乳类	(19)
(六)等值油脂类	(20)
(七)糖尿病患者不同热能食品分配	(20)
第4章 初发糖尿病患者的饮食类型	(22)
一、糖尿病饮食1号	(22)
二、糖尿病饮食2号	(23)
三、糖尿病饮食3号	(24)
四、糖尿病饮食4号	(25)
五、糖尿病饮食5号	(25)
六、糖尿病饮食6号	(26)
第5章 初发、肥胖型糖尿病患者菜谱	(28)
酸菜鲫鱼汤 28	熏鸡(或八宝鸡)拌芹菜 29
田螺烧香菇 30	清蒸鲫鱼 30
猪瘦肉烩白菜 31	鸡片烩菜花 32
花椒鸡 33	猪肚拌白菜丝 33
馄饨 34	担担面 35
猪肉白菜包子 35	羊肉韭菜饺子 36
虾米冬菇白菜 37	鸡蛋羹 38
蛋菇汤 38	老鸭炖白菜 39
香豆腐干炒青菜 40	沙锅豆腐 40
西红柿炒茄子 41	海味什锦 42
第6章 普通糖尿病患者菜谱	(44)



干煸苦瓜青椒 44	苦瓜丁鸡蛋 45
苦瓜香豆腐干 45	苦瓜拌腐竹 46
苦瓜拌乌鸡 47	苦瓜炒仔鸭 48
苦瓜猪瘦肉片 48	苦瓜鳝鱼片 49
嫩南瓜肉丝 50	南瓜绿豆汤 51
嫩玉米芯肉片 52	仔鸭烧魔芋 52
薤菜拌五香豆腐干 53	三鲜玉兰片 54
嫩毛竹笋兔丁(玉笋兔丁) 55	
香菇烧排骨 56	金针菇炒肉丝 57
鲜菇酸菜鲫鱼 58	芹菜拌毛肚 59
番茄鸭血汤 60	青椒炒牛蛙 60
鸡丝豆腐汤 61	

第7章 药膳疗法 (63)

一、药膳概论..... (63)

二、糖尿病药膳..... (65)

山药炖鸽 65	油炸淮药兔 66
虫草炖老鸭 67	芹菜鸡肝 68
虫草鹌鹑 69	芪参鲤鱼 70
六味肘子 71	玉米须炖蚌肉 72
玉米须炖乌龟 73	土茯苓炖乌龟 73
枸杞核桃仁鸡丁 74	枸麦蒸蛋 75
天麻杜仲炖猪脑 76	天麻芎苓鲤鱼 77
玄参猪肝 77	五味花生米 78
玉竹猪心 79	首乌猪肝 80
菊花肉片 81	四味煨仔公鸡 82
山楂肉干 82	杞杜腰花 83



- | | |
|-----------|-----------|
| 砂仁鲫鱼汤 84 | 砂仁猪肚条 85 |
| 覆盆子煨牛肉 86 | 肉苁蓉炖羊肉 86 |
| 六味龟羊汤 87 | 八珍全鸡 88 |
| 何五鸡蛋 89 | 白果仔鸡 90 |
| 海带煨黄豆 90 | 阳春仔鸭 91 |
| 玉沙心肺 92 | 虫草炖鳖 93 |
| 参芪鱼头汤 93 | 四珍牛蹄筋汤 94 |
| 鸡参汤烧平菇 95 | 鲫鱼黄芪汤 96 |
| 地黄肉片 97 | |

第8章 糖尿病伴高血压患者食谱药膳与用药 (98)

一、食谱药膳方 (98)

- | | |
|-------------|-------------|
| 山楂海芽骨头汤 98 | 木耳炒芹菜 99 |
| 黑木耳拌荠菜 99 | 番茄黑木耳芹菜 100 |
| 核桃龟肉芹菜汤 100 | 荸荠川芎烧茄子 101 |
| 玉腐荠菜 101 | 石斛荠菜烧豆腐 102 |
| 山楂番茄肉片汤 102 | 海麦荠菜鸡汤 103 |
| 荠菜枸杞拌苦瓜 103 | 桑芹煲排骨 104 |
| 鲜荷叶薏米粥 105 | 杜仲大枣芹菜粥 105 |
| 杜仲韭菜炒虾仁 106 | 葛粉拌芹菜 106 |
| 笋菇炒荠菜 107 | 螺芹赤豆汤 107 |
| 魔鸭芹菜 108 | 魔鸭荠菜 109 |

二、糖尿病伴高血压患者用药简介 (109)

第9章 糖尿病伴心脏病患者食谱药膳与用药 (111)

一、食谱药膳方 (111)

- | | |
|-------------|-------------|
| 山楂木耳骨头汤 111 | 灵芝三七山楂饮 112 |
| 三七猪心 112 | 玉竹蒸猪胰 113 |



- | | |
|-------------|-------------|
| 黄精玉竹炖蹄筋 113 | 薤白养心粥 114 |
| 苏合香鸭 114 | 茶菇魔芋烧鸭肉 115 |
| 丹参薤白粥 116 | 玄参三七降脂藕 116 |
| 枸菊麦薏糕 117 | 杜膝枣骨头汤 117 |
| 参归玉鳅鱼汤 118 | 银丹烩鳅鱼 118 |
| 银丹鲫鱼 119 | 芪苈排骨汤 119 |
| 玉丹洋葱肉丝 120 | 魔芋茶菇烧肉 120 |
| 花粉鸡参焖笋菇 121 | 花粉葛根骨头汤 121 |
| 花粉陈皮醋花生 122 | |

二、糖尿病伴心脏病患者用药提示 (122)

第 10 章 糖尿病肾病患者食谱药膳与用药 (124)

一、食谱药膳方 (124)

- | | |
|--------------|---------------|
| 猪蹄菜鲫鱼 124 | 薏米豆炖蹄筋 125 |
| 耳瓜肉丝竹笋 125 | 芡实冬瓜老鸭肉汤 126 |
| 莲龙肉豆腐汤 126 | 冬瓜鱼豆粥 127 |
| 魔芋焖鲫鱼枸杞 127 | 莲豆龙须骨头汤 128 |
| 乌鱼泽泻冬瓜粥 128 | 木耳魔芋焖鱼 129 |
| 茯苓扁豆炖牛肉 129 | 六味藕肉汤 130 |
| 莲芡桂圆肉烧魔芋 131 | 参杞白果烧鸡 131 |
| 地黄枸杞炖鸭 132 | 芡实泽泻麻鸭汤 132 |
| 地黄杞芪甲鱼汤 133 | 五味花粉益肾降糖汤 133 |
| 地黄五加炖蹄筋 134 | 参精杜仲双瓜鸡汤 134 |

二、糖尿病肾病临床分期 (135)

三、糖尿病肾病西药治疗简介 (136)

第 11 章 糖尿病性眼病患者食谱药膳与用药 (138)

一、食谱药膳方 (138)



太子参青箱子蒸猪肝 138	枸杞怀山药蒸猪肝 139
枸杞柴胡鸭肝 140	香菇决明肝花汤 140
决明菊黄鸡肝汤 141	牛奶洋葱肝片汤 141
番茄肝片蛋汤 142	牡蛎蘑菇紫菜汤 143
杞菊鱼汤 143	木耳菜豆腐肝片 144
二、糖尿病性眼病患者用药提示 (144)	
第 12 章 糖尿病性皮肤病患者食谱药膳与用药 (146)	
一、食谱药膳方 (146)	
泥鳅菜粥(乌龙粥) 146	薤白独头蒜鳅鱼汤 147
洋葱芹菜煎蛋 148	苦瓜洋葱炒肝片 148
锦花止痒汤 149	乌梢蛇止痒汤 149
苦葛花海带骨头汤 150	花粉地黄十一味鸭汤 150
川白花粉鱼头汤(花粉芎芷鱼头汤) 151	
苦参四味鳝鱼粥 151	
二、糖尿病性皮肤病患者用药简介 (152)	
第 13 章 糖尿病足患者食谱药膳与用药 (153)	
一、食谱药膳方 (154)	
木耳笋虾牛肚 154	鲫鱼薤蒜菜粥 154
猪蹄魔芋烧竹笋 155	腌五香凤爪苦瓜 155
猪蹄百合丝瓜汤 156	蹄花降糖解毒汤 157
八味降糖健足粥 157	归芪三七炖凤爪 158
芎芪八味炖蹄筋 158	通脉止痛凤爪汤 159
二、糖尿病足临床分级 (159)	
三、糖尿病足用药简介 (160)	
四、糖尿病足护理常识 (161)	
附录 A 281 种常见食物营养成分表 (163)	



附录 B 常用降血糖药	(198)
一、磺(酰)脲类	(198)
二、双胍类	(201)
三、植物多糖类	(202)
四、胰岛素类	(202)
五、 α -糖苷酶抑制药	(206)
六、促胰岛素分泌减轻胰岛素抵抗类药	(207)
七、其他	(207)
附录 C 糖尿病用药总提示	(211)

第1章 糖尿病患者饮食疗法概论

一、概 述

为使糖尿病患者能与正常人一样工作、学习和生活,有正常人一样的寿命,饮食疗法是不可或缺的重要手段。因为饮食疗法是糖尿病的基本治疗,不论哪一类型的糖尿病,不论病情轻重,不论是否服用降血糖药,糖尿病患者都需要进行饮食控制。可以说,糖尿病离开了饮食控制治疗,其他治疗将无法发挥作用,甚至是有害的。

国际著名学者 Joslin 把“与糖尿病斗争的糖尿病患者比作古代战车上的战士,而他驾驭的战车是由三匹战马牵引的。那就是饮食疗法、胰岛素疗法和运动疗法。能驾驭好一匹马就需要技巧;要驾驭好两匹马同时行动,则需要智慧;而若能驾驭好三匹马同时拉车作战,则必须是一位杰出的驭马师。他要获得成功,就必须从实地学习中获得经验”。

临床控制糖尿病的五项措施,即合理膳食、药物治疗、体育运动、自我监测和健康教育。我们之所以将合理膳食列为五大措施之首,是因为饮食疗法作为糖尿病的基本疗法,具有非常重要的临床意义。

按照营养学理论,各种食物的营养成分有所不同。某种食物中富含大众所缺乏的营养物质,往往就被称为营养价值高的食品。但这种观点随着文化素质和生活水平的提高而改变。例如 20 世纪 80 年代以前,中国人相对缺乏蛋白质,有不少生活必需食品“凭



票供应”，因而蛋白质含量高的食品被认为是营养价值高的食品；随着人民生活条件的改善，禽、蛋、鱼、肉类等市场供应丰富，如今人们更加注意维生素、矿物质（微量元素）、膳食纤维，提倡均衡营养，特别是人体必须摄入的微量元素，因而新鲜蔬菜、蘑菇（香菇）、薯类、粗粮、豆类食品和保健药膳受欢迎。

但在判定某一种食物是不是某种营养素的良好补充来源时，仍有一些误解：①没有考虑到该种营养素的吸收利用率；②没有考虑到营养素的含量与相关营养素之间的均衡关系；③没有考虑到人体吸收效率；④个体差异；⑤疾病种类及病情轻重程度差异；⑥地区性或饮食习惯、民族风情、宗教信仰差异等；⑦烹饪技术对营养成分和人体吸收的影响。例如，有人认为海带是补充铁、钙和碘的食品，因为其中铁、钙、碘的含量高。然而海带中铁的吸收率低，加上海带中含有大量的海藻胶，对矿物质的吸收有干扰作用，难以收到补铁的效果。同样，菠菜中含铁亦较多，然而因其富含草酸，使铁的生物利用率极低，很难发挥补铁的作用。

又如，有人从食物营养成分表上查出炒花生中维生素 B_2 含量较高，便以为炒花生可以补充维生素 B_2 。然而花生含油（脂肪）量达 40%，即富含极高的热能，代谢中需要大量的维生素 B_2 参与。生花生中维生素尚未损失，各种营养素均衡；而炒制、油炸等烹饪技术破坏了或丢失了一部分维生素，使得炒花生、炸花生不但不能为人体提供额外的维生素 B，反而要消耗从其他食物中得到的维生素。这就可以解释大量吃炒花生可加重维生素 B_1 、维生素 B_2 缺乏的原因。相反，绿色蔬菜中维生素和米汤中的维生素含量并不十分丰富，然而他们的热值较低，故仍然是维生素 B 的良好补充来源。此外，烹饪技术和条件的不同，机体健康状况的个体差异，对食品中营养成分的吸收和利用也是有明显差别的。总之，对食物营养成分的评价，应重视食物营养的相对性，即营养素含量与人体需要量，营养素的生物效价和食物中的营养素平衡，机体对营养素的吸收利用以及食物的口感和膳食中的可能



摄入量等。

饮食习惯宜多食素、少食盐、食多样、宜适量、忌暴食、勿食烫。食疗歌曰：“盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。胡椒驱寒又除湿，葱辣姜汤治感冒。大蒜抑制肠炎发，绿豆解暑最为妙。香蕉通便解胃炎，健胃补脾食大枣。番茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。花生能降胆固醇，瓜豆消肿又利尿。鱼虾能把乳汁补，动物肝脏明目好。生津养神属乌梅，润肺乌发食核桃。蜂蜜润燥又益寿，葡萄悦色令年少。”

“民以食为天”，“药食同源”。以食代药，不仅性平味美，易于人体消化吸收而满足机体需要，而且具有排内邪，发脏腑，悦情志，滋气血的功效，深受大众欢迎，在民间流传很广。选择各种风味食品代替药物，以达到防病治病的目的，与服用苦口良药给人在精神上、心理上的感受是迥然不同的，因此，传统的饮食疗法，经历数千年而盛传不衰。食物药用能充饥止渴，对症服食能防治疾病；若不对症，既对身体不会有损害，尚能保证机体正常代谢和营养的需要。药膳所含的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质（微量元素）等作为机体的能源和营养素，可满足身体生长发育和正常新陈代谢的需要，是一种安全、可靠、方便、有效的治疗方法。无论从预防医学、社会医学，还是临床医学或康复医学角度看，饮食疗法确有独特之处，尤其对糖尿病及其并发症、肥胖症、高血压、高血脂等病程长、病因复杂的代谢紊乱性疾病，饮食疗法是行之有效的。希望本书的出版发行，能为糖尿病患者、基层医务人员和医学院校师生提供参考。

二、饮食疗法的指导原则

糖尿病饮食疗法的指导原则包括以下方面：

1. 为减少体内胰岛素的消耗量，改善葡萄糖耐量，增强组织对胰岛素反应的敏感性，消化糖尿病饮食，以利降低血糖至正常水平。
2. 尽量使糖尿病患者能正常工作、学习和生活，提高生活质



量。

3. 水果不能代替蔬菜。水果中主要含葡萄糖、果糖,其含糖量为4%~20%,如西瓜含糖量低,大枣、香蕉含糖量高。水果中含有丰富的维生素、矿物质(尤其是钾)及果胶。果胶能降低葡萄糖及脂肪的吸收,果糖在体内代谢不需要胰岛素;所含维生素及矿物质对人体有益处。然而水果中含有葡萄糖,有些水果和苹果的升糖指数高,水果中所含糖类主要为单糖,吸收快,很容易升高血糖。故有些专家不主张糖尿病患者吃水果,尤其是饭后吃水果会使血糖峰值更高,对降低血糖水平极为不利。水果所提供的膳食纤维(果胶)、矿物质和维生素等可由其他食物提供。笔者认为,只要血糖控制良好,可在两餐之间吃点水果,从小量开始,有条件的患者,在吃水果前后监测血糖,根据血糖值高低调节水果用量,一般不吃含糖量高的水果,进食水果时应适当减少主食量。

4. 维持正常体重。

5. 有高胆固醇血症者,应禁食或少食禽蛋、肥肉及其他高脂食品。

6. 有肾病者,应采用低盐饮食和优质低蛋白高热量、富含维生素饮食。

7. 细嚼慢咽(争取每口咀嚼50下)。

8. 不吃芳香、辛、燥、辣、助火生热的饮食。

9. 禁止饮酒、吸烟。

10. 少食多餐,主食定量,控制米、面、菜、水果等,控制糖类、脂肪、蛋白质的每日每餐摄入量。

11. 在合理膳食的同时,应根据需要,配合药物治疗、体育锻炼、血糖自我监测、心理健康和健康科普教育及亲属热情关怀。

三、饮食治疗的基本方法

(一)饮食计划

饮食计划是糖尿病饮食疗法的重要组成部分。糖尿病饮食计



划,指制定一天的饮食安排。计划中应考虑到食物的品种和每餐的分配量,选择有益于健康的食物构成。饮食计划应能保持较理想的体重,更好地控制血糖水平,更好地控制血脂(胆固醇、三酰甘油),更有效地利用糖尿病患者自身的胰岛素,提高整体健康水平和生活质量。

1. 饮食计划总体要求

(1)为了使所用药物奏效,糖尿病患者应遵守规则,要规定就餐时间,不得误餐、漏餐。

(2)摄取各种不同的食物,以获得所需的全面的营养素,包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质(微量元素)等。

(3)少吃高脂食物。高脂食物和其他食物相比,能提高更多的热量,但营养价值低,而且会使机体内血脂水平升高,加重糖尿病症状。

(4)限制含糖量高(如味甜或淀粉多)的食物,以便更好地控制血糖水平。

(5)食用含膳食纤维多的食物或粗粮,有助于降低血糖水平,缓解胀气、腹部不适等症状。

(6)应控制食盐摄入量。低盐(淡味)饮食有助于更好地控制血压。

(7)了解更多的有关食物组成的知识,以及这些食物对血糖的影响。

(8)保持饮食量和运动量的平衡。进食量过少和运动量过大,都会使血糖下降过低。根据血糖水平监测,调整降血糖药物的剂量及用法。

2. 每日总热量估计 达到和保持理想体重所需要热量,就是决定机体每日所应摄取的食物量。热量是一种单位,用来表示食物的能量值。食物中糖类(淀粉和糖)、蛋白质、脂肪和酒都能提供热量。机体对热能的需要量,是由年龄、活动量、性别、体重等所决定的。在有经验专科医师的指导下,每一位糖尿病患者在一天中