



临床营养科专家于康倾力奉献

糖尿病离不开吃，吃对了才会更健康

- ★ 10条黄金法则，坚持了，您就健康
- ★ 50个关键词，让您轻松掌握饮食疗法
- ★ 100种食物信息，让您科学选对食物
- ★ 营养、简单的食谱，让您不再为吃而发愁
- ★ 海量资讯，让您成为自己的营养专家

糖尿病

吃什么怎么吃

于康◎主编



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



糖尿病
吃什么 怎么吃

辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病吃什么怎么吃 / 于康主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5381-6170-0

I. 糖… II. 于… III. 糖尿病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 200180 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 18.25

字 数: 185 千字

印 数: 1~8000

出版时间: 2010 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 凌 敏 陈 刚

封面设计: 翰鼎文化 / 达达

版式设计: 于 浪

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-6170-0

定 价: 25.00 元

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lingmin19@163.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6170



编写人员

于康	丰莉丽	李力	刘敏	王雪洁	朱月颖	胡洁勇
徐贞挚	刘利	赵淑玲	杨艳玲	王蕾	刘冉	雷敏
李冉	傅泽宇	项艾	李湘燕	李维敏	刘元盛	王朝晖
陈清荣	李培岚	方京辉	王艳芳	阮晓兰	彭艳丽	袁芳
李明花	孙思颖					



作者简介

于康，北京协和医院临床营养科副主任医师、副教授。毕业于中山医科大学，为我国第二批临床营养大学本科毕业生。后于中国协和医科大学获内科学系消化专业医学硕士学位。现任中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员，中华医学会肠外肠内营养学会分会委员，中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员，中央国家直属机关健康大讲堂巡讲专家，中华医学会科学普及分会第七届委员会讲师团专家，中国老年保健协会专家委员会及巡讲团首席营养专家，中国烹饪协会营养委员会理事，北京市健康教育协会常务理事，《中华临床营养杂志》副主编，《中华健康管理学杂志》、《中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志》、《糖尿病天地》、《药物与人》等杂志编委，《健康世界》杂志特邀编委，《糖尿病新世界》、《大众医学》等杂志顾问，《长寿》杂志理事。

多年来从事临床营养支持与学术研究工作，擅长糖尿病、肥胖症、肾脏病、痛风症、外科疾病等各类疾病的营养支持和治疗，营养风险筛查和营养评价，肠内营养支持等。主编学术专著《临床营养治疗学》、《临床营养医师速查手册》等6部，副主编《临床肠外与肠内营养》、《肠内营养》、《临床营养学》等12部。已在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。先后获日本外科代谢和营养学会青年论文奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖等。

热心科普工作，主编科普书《饮食决定健康》、《小食物大功效》、《作自己的营养医生》、《临床营养解决方案》、《健康饮食手书》、《营养和疾病防治241问》等共计75本，发行量累计达百万册以上。已开展近900余场营养科普讲座，并受到热烈欢迎，被中央电视台等媒体相继报道。与30多家电视、广播、报纸、杂志、网络等媒体的健康栏目合作，在《人民日报》、《光明日报》、《健康报》、《参考消息》、《中国医药报》、《中国食品报》、《北京日报》、《北京晚报》、《北京科技报》、《环球时报》、《糖尿病之友》、《时尚》、《中国妇女》等80余家报刊上发表科普文章360余篇。



前 言

如果把糖尿病教育、医学营养治疗、运动治疗、药物治疗和血糖监测比作糖尿病综合治疗的“五驾马车”，那么，医学营养治疗就是驾辕之马，也就是糖尿病综合治疗的基础。

然而，因为饮食习惯、食物种类和烹调方法的差异较大，使得医学营养治疗的头绪繁多。对于糖尿病患者而言，最根本的办法是掌握饮食治疗的方法，并持之以恒地应用于日常生活中，做自己的营养医生，才能终生受益。

饮食治疗成败的关键是对食物的正确取舍——应该选择什么食物，不该选择什么食物，哪些食物“宜”，哪些食物“忌”，这是每个糖尿病患者以及他们的家属应充分了解的问题，也是每个面临糖尿病威胁的健康个体应充分了解的问题。

本书从营养治疗的基本原则、体重的计算、能量的确定、食物选择和食谱设计等多个角度深入浅出地介绍了糖尿病饮食治疗的方法，提供了基于不同能量条件下的参考食谱。同时，针对糖尿病患者常见的问题和误区进行解答。

在介绍糖尿病营养治疗的原理和方法的基础上，本书详细介绍了74种适宜食物和26种不宜食物的有关信息，并列出了不同能量系列的食谱和常见菜肴的制备方法。

我们曾经将这本书中的很多内容运用于糖尿病营养宣教的实际工作中，收到了良好的效果和反馈。今天我们将其整理成册，奉献给广大糖尿病患者。我们也相信这本书能为糖尿病患者有效地解决饮食和营养问题提供有益的帮助。

当然，“尽信书，等于无书”。我们鼓励糖尿病患者发挥自己的能动性，“站在书上读书”，将书中的观点与自己的生活和饮食特点结合起来，把生涩的理论文字变成厨房里和餐桌上的鲜活食品，这才能真正成为自己的营养医生，这才是糖尿病患者获取营养、控制血糖、维护健康的正路，这才是我们编写和出版本书的初衷。

感谢所有为本书的编写和出版作出贡献的人。同时，也期待大家对本书提出宝贵的建议和意见。

于康

2009年5月1日于北京协和医院临床营养科



目 录

第一篇 糖尿病的营养治疗

第 1 部分 您要了解的 50 个

- | | | | |
|-----------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| 营养关键词 | 014 | 关键词 22——维生素 E | 022 |
| 关键词 1——营养 | 014 | 关键词 23——维生素 C | 023 |
| 关键词 2——食物 | 014 | 关键词 24——维生素 B ₁ | 023 |
| 关键词 3——营养素 | 014 | 关键词 25——维生素 B ₂ | 023 |
| 关键词 4——能量 | 014 | 关键词 26——叶酸 | 024 |
| 关键词 5——产热营养素 | 015 | 关键词 27——矿物质 | 024 |
| 关键词 6——《中国居民
膳食指南》 | 016 | 关键词 28——钙 | 024 |
| 关键词 7——平衡膳食 | 016 | 关键词 29——铁 | 025 |
| 关键词 8——平衡膳食宝塔 | 016 | 关键词 30——锌 | 025 |
| 关键词 9——保健食品 | 017 | 关键词 31——硒 | 026 |
| 关键词 10——蛋白质 | 017 | 关键词 32——水 | 026 |
| 关键词 11——氨基酸 | 018 | 关键词 33——膳食纤维 | 027 |
| 关键词 12——必需氨基酸 | 018 | 关键词 34——四大基石 | 028 |
| 关键词 13——脂肪 | 018 | 关键词 35——食物多样化 | 029 |
| 关键词 14——脂肪酸 | 019 | 关键词 36——酸碱平衡 | 029 |
| 关键词 15——必需脂肪酸 | 019 | 关键词 37——谷类 | 029 |
| 关键词 16——碳水化合物 | 019 | 关键词 38——菜果 | 029 |
| 关键词 17——葡萄糖 | 019 | 关键词 39——奶类 | 030 |
| 关键词 18——胆固醇 | 020 | 关键词 40——豆类 | 031 |
| 关键词 19——维生素 | 021 | 关键词 41——动物食品 | 031 |
| 关键词 20——维生素 A | 021 | 关键词 42——酒 | 031 |
| 关键词 21——维生素 D | 022 | 关键词 43——盐 | 032 |
| | | 关键词 44——橄榄油 | 032 |
| | | 关键词 45——戒烟 | 032 |



关键词 46——营养门诊	033
关键词 47——饮食日记	033
关键词 48——运动	033
关键词 49——健康食品 TOP10	034
关键词 50——垃圾食品 TOP10	036

第 2 部分 糖尿病——你知道多少?

.....	039
糖尿病的定义	039
糖尿病的有关历史	039
糖尿病的发病状况	040
糖尿病的病因	040
血糖	040
血糖的来源和去路	041
升高和降低血糖的因素	042
胰岛素的功效	042
胰岛素的来源	042
糖尿病的典型表现: “三多一少”	043
为什么有的糖尿病患者 没有自觉症状	044
糖尿病的易患人群	044
女性特有的糖尿病信号	045
糖尿病的诊断标准	046
高血糖的危害	046
糖尿病的分型	046
葡萄糖耐量	047
葡萄糖耐量低减者是糖尿病的“后备军”	047
1 型糖尿病的特点	047
2 型糖尿病的特点	047

胰岛素抵抗	048
第 3 部分 糖尿病的防治	049
治疗糖尿病的目标	049
“四个点儿”	049
“五驾马车”	049
糖尿病治疗的基石	050
药物治疗与病情监测	050
糖尿病的控制标准	051

第 4 部分 糖尿病的医学营养治疗

.....	052
医学营养治疗的目标	052
医学营养治疗的历史回顾	052
食品交换份法	053
糖尿病医学营养治疗黄金法则	053
黄金法则 1——计算自己的 理想体重	053
黄金法则 2——平衡膳食	056
黄金法则 3——食物选择多样化, 谷类是基础	056
黄金法则 4——限制脂肪 摄入量	057
黄金法则 5——适量选择 优质蛋白质	058
黄金法则 6——减少或禁忌单糖 和双糖的食物	058
黄金法则 7——高膳食纤维膳食	059
黄金法则 8——减少食盐摄入	061
黄金法则 9——坚持少量多餐, 定时、定量、定餐	062



黄金法则 10——多饮水， 限制饮酒	063	千卡) 系列	082
第 5 部分 糖尿病的饮食制备 ...	067	7524~7942 千焦 (1800~1900 千卡) 系列	083
食品交换份	067	8360~8778 千焦 (2000~2100 千卡) 系列	084
食品交换份的饮食分配	067	第 7 部分 糖尿病菜肴制备	087
饮食制备第一步：确定主食量	068	荤菜类	087
饮食制备第二步：确定副食量	069	肉片鲜蘑炒黄瓜	087
不同能量的糖尿病饮食内容 ...	069	芙蓉鸡片银耳	087
食品交换份的优点	069	清蒸平鱼	087
等值谷薯类交换表	070	清炒鸡丁柿子椒丁	088
等值蔬菜类交换表	070	芫爆里脊丝	088
等值肉蛋类食品交换表	070	炒鳝鱼丝	088
等值大豆食品交换表	071	清炖鸡块冬瓜	088
等值奶类食品交换表	071	沙锅小排骨	089
等值水果类交换表	071	红烧黄花鱼	089
等值油脂类食品交换表	072	葱椒鸡片	089
食物间的互换	073	清炒鸡丝笋丝	089
少吃主食多吃肉，行吗？	074	西红柿炒蛋	089
食品交换份应用举例	074	红烧鸭块	090
总结：糖尿病饮食治疗		余鸡丸黄瓜片	090
成功的要点	076	红烧牛肉海带	090
血糖指数	076	红焖羊肉	090
血糖负荷	079	熘肝尖	091
第 6 部分 糖尿病的一系列食谱 ...	080	醋椒鱼	091
5016~5434 千焦 (1200~1300 千卡) 系列	080	清炒虾仁黄瓜	091
5852~6270 千焦 (1400~1500 千卡) 系列	081	红烧兔肉白萝卜	091
6688~7106 千焦 (1600~1700 千卡) 系列	082	羊肉余冬瓜	092
		盐水大虾	092
		葱烧海参	092
		素菜类	092
		香菇菜心	092



椒盐圆白菜丝	092	口蘑冬瓜	099
凉拌三丝	093	糖醋心里美	099
虾皮西葫芦	093	香菇菜花	099
酱汁扁豆	093	拌海蜇黄瓜丝	100
小白菜汤	093	菠菜南豆腐汤	100
炒西红柿菜花	093	炒红白萝卜条	100
清炒苦瓜	094		
红烧三色魔芋球	094	第8部分 常见问题及回答 ...	101
蒜蓉荷兰豆	094	糖尿病患者能否吃水果	101
素炒蒿子秆	094	什么是食用水果“四要素” ...	101
糖拌西红柿	095	如何克服饥饿感	102
素炒木耳菜	095	外出旅游如何进餐	102
海米炒苋菜	095	在饭店进餐要注意什么	103
凉拌莴笋丝	095	节假日餐饮要注意什么	103
清炒小白菜	095	如何正确选择代糖食品	103
鸡汁香菇	096	素食糖尿病患者应注意什么 ...	106
素炒空心菜	096	糖尿病素食菜谱	106
小葱拌豆腐	096	口服降糖药时怎么吃	107
葱花烧豆腐	096	注射胰岛素时怎么吃	108
海米拌芹菜	096	注射胰岛素的患者如何加餐 ...	108
醋烹豆芽	096		
凉拌菠菜	097	第9部分 走出误区	109
凉拌苦瓜	097	误区1——不能吃、不能喝 ...	109
酸菜冻豆腐	097	误区2——饭吃得越少对病情	
生拌茄丝	097	控制越有利	109
素鸡菠菜	097	误区3——咸的食品不用	
芹菜香干	098	控制	110
醋熘大白菜	098	误区4——多吃了食物则只要加大	
韭菜豆芽	098	口服降糖药的剂量就没事了	
拌白菜心	098	110
烧小萝卜青蒜	098	误区5——吃点零食无所谓 ...	110
雪菜豆腐	099	误区6——不需要限制植物油的	
素烧茄子	099	摄入	110



误区 7——每日只吃粗粮不吃 粗粮	110	调控的目的	118
误区 8——多吃粗粮不影响 血糖	111	各类营养素摄入量	118
误区 9——少吃一顿可以不 吃药	111	常见食物中的钾含量	122
误区 10——注射胰岛素后不需要 再控制饮食了	111	常见食物中的含水量	123
误区 11——吃馒头比吃米饭升 血糖更高	111	糖尿病并发高血压	124
误区 12——不吃糖，但可以 多吃些蜂蜜	111	糖尿病并发高脂血症	124
误区 13——吃××食物“降” 血糖	112	高脂血症的饮食对策	125
第 10 部分 低血糖反应的医学		糖尿病与便秘	126
营养治疗	113	便秘的饮食对策	127
什么是低血糖症	113	糖尿病与痛风	128
引发低血糖反应的常见原因		痛风的饮食对策	129
有哪些	113	痛风食谱举例	129
辨认低血糖反应的要点	113	糖尿病合并肝脏病变的 饮食对策	129
低血糖反应该怎么办	114	糖尿病与胃轻瘫	130
如何预防低血糖反应	115	胃轻瘫的饮食对策	130
第 11 部分 糖尿病并发症的		糖尿病与骨质疏松	131
医学营养治疗	116	防治骨质疏松的饮食对策	131
糖尿病肾病	116	第 12 部分 妊娠糖尿病的营养 ...	133
糖尿病肾病各类营养素		妊娠与糖尿病	133
供给量	116	糖尿病对妊娠的不利影响	134
糖尿病肾病透析治疗的		妊娠糖尿病或糖尿病妊娠的 医学营养治疗	135
饮食对策	117	妊娠糖尿病的饮食安排	135
糖尿病合并慢性肾功能不全 ...	118	糖尿病合并妊娠的饮食安排 ...	136
糖尿病合并慢性肾衰竭饮食		妊娠中发生低血糖怎么办	136
		妊娠过程中经常出现尿酮体 阳性应如何对待	137
		妊娠糖尿病医学营养治疗过程中 如何与胰岛素密切配合 ...	138
		妊娠剧吐时如何安排饮食 ...	138
		妊娠糖尿病合并高血压时应	



如何安排饮食	139	第 14 部分 糖尿病营养与运动 ...	142
第 13 部分 儿童糖尿病的营养 ...	140	生命在于运动	142
儿童、青少年糖尿病患者的		不适合运动的糖尿病患者	142
饮食安排	140	运动前的准备	142
儿童糖尿病医学营养		选择适宜的运动方式	143
治疗的目的	140	选择适宜的运动时间及	
儿童糖尿病的能量供给	140	运动量	143
儿童糖尿病三大产热		运动, 安全第一	143
营养素的供给	141	运动三部曲	144
		运动中谨防低血糖	144

第二篇 糖尿病的食物宜忌

第 1 部分 糖尿病患者的适宜			
食物	146	绿豆芽	173
荞麦	146	黄豆芽	175
黑米	148	西兰花	177
玉米	150	木耳菜	179
大米	151	茄子	181
小米	153	青椒	183
大麦	155	木耳	185
红薯	156	芦荟	186
燕麦	158	西葫芦	188
魔芋	159	芥蓝	190
丝瓜	160	生菜	192
莴笋	162	芹菜	193
西红柿	164	大蒜	194
大白菜	165	小白菜	195
菠菜	167	洋葱	197
黄瓜	168	油菜	198
韭菜	170	圆白菜	199
空心菜	171	竹荪	200
芦笋	172	冬瓜	201
		萝卜	203



南瓜	204	橄榄油	253
银耳	205	茶	254
苦瓜	206		
香菇	207	第 2 部分 糖尿病患者的不宜	
草菇	209	食物	257
口蘑	211	红枣	257
生姜	212	蜜饯	258
猪肉	213	可乐	259
鸡肉	214	腊肉	261
鲫鱼	216	薯片	262
鲤鱼	217	香蕉	263
甲鱼	220	金橘	265
鲈鱼	222	松花蛋	266
平鱼	224	猪肝	267
草鱼	225	鱿鱼	268
黄鱼	227	葡萄	270
海参	229	鸡蛋黄	271
虾	231	石榴	272
海带	233	土豆	273
紫菜	235	红糖	274
鸡蛋	236	猪油	276
牛奶	238	牛油	276
酸奶	239	奶油	278
猕猴桃	241	白酒	279
梨	243	柿子	280
草莓	244	冰淇淋	281
苹果	245	葵花子	282
柚子	247	糯米	283
西瓜	248	啤酒	284
豆腐	249	鱼子	285
绿豆	250	辣椒	286
红豆	251		
		附录 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量	288

第一篇

糖尿病的营养治疗



您要了解的 50 个营养关键词

仔细了解与糖尿病相关的营养基础知识，这是您了解糖尿病医学营养治疗的必备基础。

关键词 1——营养

★指人体不断从外界摄取食物，经体内消化、吸收、利用和代谢来满足自身生理需要、维持身体生长发育和各种生理功能的全过程。

★营养主要来自于每天的饮食。

关键词 2——食物

★男性按照 70 岁寿命计算，包括饮水在内，一生共计进食 55~60 吨食物。如此庞大的食物量在人体健康的维护中扮演极为重要的角色。

★食物供给我们维持身体活动所需要的能量。

★人体的组织和器官，如骨骼、肌肉、牙齿等的生长发育需食物提供“建筑原料”。各种组织的更新和修补也需要食物提供必要的营养物质。

★食物参与维持正常的渗透压、酸碱平衡等一系列生理、生化活动，以保持机体的正常运转。

关键词 3——营养素

★食物中含有的能被人体消化、吸收和利用的具有营养作用的物质，营养学上称为营养素。

★人体生命活动所必需的营养素包括七大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。

关键词 4——能量

★人类一切生命活动都需要能量作动力，没有能量就没有生命。

★能量的最终来源是太阳能。能量通过光合作用进入植物体内，并通过食物链进入人体。

★能量本身不是营养素，它是由食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物在体内经过分解代谢所释放出来的。食物释放出的能量用来维持体温和进行正常的