

糖尿病是慢性病，三分靠治七分靠养，吃喝调养对血糖平稳及病情控制有很大关系。那么，怎么吃喝调养呢？生活中有哪些宜忌呢？

糖尿病 怎么调养

速查
手册

宜



香菇

香菇是世界第二大食用菌，也是我国特产之一，在民间素有“山珍”之称

由于它味道鲜美，香气沁人，营养丰富，不但位列草菇、平菇、白蘑菇之上，而且素有“植物皇后”之誉。香菇是高蛋白、低脂肪的营养保健食品。我国历代医学家对香菇均有著名论述。现代医学和营养学不断深入研究，香菇的药用价值也不断被发掘。香菇中麦角甾醇含量很高，对防治佝偻病有效，香菇中的脂肪所含脂肪酸，对人体降低血脂有益。



红枣，又名大枣。自古以来就被列为“五果”之一，历史悠久。

红枣

中国的草药书籍《本草》中记载到，红枣味甘性温，归脾胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的功能；而现代的药理学则发现，红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙多种氨基酸等丰富的营养成分。枣能提高人体免疫力，并可抑制癌细胞；药理研究发现，红枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白。



忌

宜



茶

又称不发酵茶，饮用最为广泛的一种茶。汤清叶绿，营养丰富，可以防止疾病。

的抗氧化和镇静作用。茶叶中含有维生素C、类黄酮能抵抗自由基，对维持其



忌

油条

油条是一种传统食品，香脆可口，老幼咸宜，但长期食用对健康是不利的。

传统“老三样”油条中含有大量明矾，无论是明矾本身，氧化铝，都含有铝元素，铝是一种低毒、非必需的微量元素，是多种酶的抑制剂，其毒性能影响神经介质。铝可使脑内酶的活性受到抑制，从而使精神状态因此，长期过量摄入铝，可导致老年痴呆。

赠
精美挂图

一书在手·心中无忧

田建华 林敬/编著

糖尿病是慢性病，三分靠治七分靠养，
吃喝调养对血糖平稳及病情控制有很大关系。

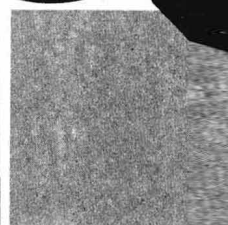
那么，

怎么吃喝调养呢？

生活中有哪些宜忌呢？

糖尿病 怎么调养

速查手册



田建华 林敬/编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么调养速查手册/田建华, 林敬编著. -上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5120 - 4

I. ①糖… II. ①田… ②林… III. ①糖尿病 - 防治 - 手册
IV. ①R587.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256365 号

责任编辑: 忻静芬

糖尿病怎么调养速查手册

田建华 林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印刷有限公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 250 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5120 - 4

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>



前言

糖尿病并不可怕，可怕的是对糖尿病的无知。据2007年资料显示，全球有2.46亿糖尿病患者，糖尿病患病率约为5.9%；中国糖尿病患者已经近4 000万，位居全球第二，而糖尿病前期糖耐量受损者已经超过6 000万，位居世界第一。与之不相称的是，我国糖尿病患者的知晓率和治疗率仅为30%。因此，糖尿病患者首先要做的并不是一上来就要急着问吃什么食物，买什么药？而是先弄清楚糖尿病到底是怎么回事儿？

糖尿病是一种内分泌病，是血液中葡萄糖堆积过多引起的疾病，国外有人称它为“沉默的杀手”。因为该病的发生与物质的相对丰裕有很大的关系，所以，国人更多将其看作是“富贵病”。尽管名字听起来有些富贵气，但给患者的生活带来的却是一堆的尴尬事儿：如在办公室里工作繁忙却要不停地上厕所小便；外出就不用说，不能走太远，整天得咕咚咕咚地喝水不停还觉得渴得要命。经常感觉饥饿需“大吃大喝”，可不但不长肉，还会变得更消瘦。以上症状就是患者经常会被提及的“三多一少”，即多尿、多饮、多食，但体重减少。

那么，是不是只要能降低血糖，哪种药物降血糖快就吃它，什么治疗方法见效就采用什么方法呢？显然，这里不能搞“一刀切”。客观面对糖尿病无法根治的这一事实，遵循慢性病这一特性，看似不温不火的调养或许比那些摆出架势要“整治”糖尿病的治疗方法效果要来得更好，血糖下降要更平稳持久。也因此，调养渐渐成为了防治糖尿病的不二之选。



怎么吃？吃什么？是治疗糖尿病的关键环节。只要吃得科学，糖尿病患者也一样能选择丰富、美味的食物，达到“随心所欲而不逾矩”的愿望。正是基于这样的认识，本书在介绍糖尿病患者的饮食要点的基础上，结合糖尿病合并高血压、高血脂、冠心病、脑血管疾病、眼病、肾病、足病、性功能障碍等并发症，分别做了一对多的食材选择，即一种糖尿病并发症，介绍多个可供选择的食材，并有相应配膳，在通俗易懂的文字中，让患者不仅知道为什么要重视吃，而且知道吃什么以及该怎么吃。

怎么动？“糖友运动宜忌一箩筐”，不仅告诉糖尿病患者运动的原则、运动强度的控制、运动的注意事项等，同时结合日常生活的实际，从“走”、“跑”、“跳”、“练”等多角度做了运动项目的选择及要领说明，长期坚持，血糖就能趋于正常，就能较好地控制病情。

怎么调？吸取传统养生的精华，本书从体质、四季养生的角度，对不同体质的糖尿病患者，在不同季节的调养做针对性选择。从某种意义上，也能保证患者一年四季血糖平稳。

此外，本书还结合经络养生、情志养生的特点，里应外合，对血糖控制制订了详细的原则和方法指导。于里，情志养生让健康从“心”出发；于外，通过按摩、针灸、刮痧、拔罐等保健方式，由表及里，畅通气血，降低血糖。

急你所急，想你所想，通过阅读本书，无论是糖尿病患者及患者的家人、同事、朋友，还是关注健康的人，都能从中获益。收获幸福，先要投资健康。战胜糖尿病，调养就从这一刻开始吧！

编者



目录 Contents

目录

第一章 全面了解，揭开糖尿病的神秘面纱

◎ 糖尿病，威胁健康的第三大杀手 / 004

初识糖尿病，降糖需要因型而异 / 004

追根溯源，寻找导致糖尿病的元凶 / 007

自诊须知，糖尿病的“三多一少” / 010

拉响警报，糖尿病来袭细节需注意 / 014

特别提醒，糖尿病高危人群大筛查 / 018

防治要点，驾好“五架马车”是根本 / 021

◎ 血糖，健康养生高不成低不就 / 027

血糖来自何方又去向何方 / 027

正常人进餐前后血糖变化情况 / 029

正确认识高血糖和低血糖 / 030

血糖自我监测的时间选择 / 034

血糖监测的3种常用方法 / 036

选购血糖仪别忘了“五看” / 038

进行血糖监测的注意事项 / 040

别误入血糖监测的“雷区” / 042

◎ 胰岛素，最值得患者关心的10大问题 / 044

胰岛素是糖尿病患者的“保护神” / 044





建议使用胰岛素治疗的4种情况 / 045

常见胰岛素制剂的特点与用法 / 047

使用胰岛素治疗应遵循两个原则 / 051

2型糖尿病患者的3个阶段性方案 / 052

胰岛素注射部位及其治疗特点 / 053

胰岛素治疗的两种基本模式 / 055

在家注射胰岛素的6个关键细节 / 057

建议患者使用一次性胰岛素针头 / 060

患者注射胰岛素不会“成瘾” / 060

第二章 怎么吃，饮食调治糖尿病

◎ 原则，糖尿病患者要知道的饮食要点 / 064

饮食有节不升糖，就让“四字诀”来帮 / 064

制定食谱讲究多，“黄金法则”解你忧 / 067

升糖指数早知道，自由饮食不再难 / 072

适当进食水果好，科学降糖离不了 / 074

走出饮食四误区，步入柳暗花明又一村 / 076

◎ 糖尿病并发高血压如何饮食 / 079

苦瓜——减轻人体胰岛的负担 / 080

黑木耳——滋肾养胃的降压好手 / 082

白萝卜——有效降糖止渴、稳定血压 / 084

◎ 糖尿病并发血脂异常如何饮食 / 086

木瓜——软化血管，降低血脂 / 088



黄瓜——有效降低胆固醇的最佳果蔬 / 090

香菇——抑制肝脏中的胆固醇增加 / 092

洋葱——刺激胰岛素的合成和分泌 / 094

◎ 糖尿病并发冠心病如何饮食 / 096

生菜——减缓餐后血糖升高 / 098

芦笋——防治糖尿病并发冠心病 / 100

冬瓜——对糖尿病并发冠心病有益 / 102

黄豆芽——增强胰岛素的敏感性 / 104

◎ 糖尿病并发脑血管疾病如何饮食 / 106

鳗鱼——降低并发脑血管疾病的概率 / 108

鳕鱼——对糖尿病性脑血管疾病患者有益 / 110

山楂——防治糖尿病合并脑血管并发症 / 112

芝麻油——预防糖尿病并发脑血管病 / 114

◎ 糖尿病并发眼病如何饮食 / 116

菠菜——预防老年性视网膜病变 / 118

黄花菜——有助于视网膜的恢复 / 120

蒜苔——适合糖尿病并发眼病的患者食用 / 122

胡萝卜——防治糖尿病并发夜盲症、眼干燥症 / 124

◎ 糖尿病并发肾病如何饮食 / 126

柚子——有效对抗糖尿病肾病的发展 / 128

绿豆——适合糖尿病合并肾病患者做主食 / 130

紫菜——对糖尿病肾病伴有水肿的患者有益 / 132

玉米须——辅助治疗糖尿病肾病并发水肿 / 134





◎ 糖尿病并发足病如何饮食 / 136

扇贝——益于神经系统，预防糖尿病病足 / 138

猪肝——改善神经性疾病，预防糖尿病病足 / 140

猪脊骨——预防和辅助治疗糖尿病病足 / 142

◎ 糖尿病并发脂肪肝如何饮食 / 144

泥鳅——辅助治疗糖尿病并发脂肪肝 / 146

鲢鱼——对糖尿病并发肝脏疾病患者有益 / 148

香蕉——适合糖尿病并发脂肪肝患者食用 / 150

◎ 糖尿病并发皮肤病如何饮食 / 152

银耳——滋养皮肤角质，延缓衰老 / 154

猪血——提高免疫力，防治皮肤瘙痒 / 156

荞麦——长期食用可防止糖尿病皮肤病 / 158

南瓜——糖尿病并发皮肤病患者食之有益 / 160

◎ 糖尿病并发胃肠病如何饮食 / 162

红薯——改善胰岛素的敏感性 / 164

黑米——防止餐后血糖急剧上升 / 166

黑芝麻——降低血糖，预防并发症 / 168

◎ 糖尿病并发性功能障碍如何饮食 / 170

羊肉——可以开胃健力的补阳佳品 / 172

对虾——调动人体能量的壮阳妙品 / 174

山药——药食俱佳的滋肾益精之物 / 176

韭菜——补肾助阳、温中开胃的壮阳草 / 178



◎ 糖尿病并发痛风如何饮食 / 180

大白菜——低糖，促进尿液中的尿酸溶解 / 182

卷心菜——调节糖代谢，排泄有害物质 / 184

芹菜——中和尿酸及体内的酸性物质 / 186

马铃薯——碱化尿液，并有利尿的作用 / 188



第三章 怎么动，运动调治糖尿病

◎ 运动有方，糖友运动宜忌一箩筐 / 192

糖尿病患者应遵循的运动原则 / 192

运动对糖尿病患者的生理影响 / 194

糖尿病患者运动因型而异 / 195

糖尿病患者判断运动量的3招 / 198

提高糖友运动积极性的5种方法 / 200

适当减少运动量的几种情况 / 202



◎ 运动，糖尿病患者的7种运动选择 / 204

遛遛弯，让血糖“走”下去 / 204

跑跑步，让血糖“跑”下去 / 205

游游泳，让血糖“耗”下去 / 206

练气功，平衡阴阳祛除病灶 / 207

做体操，床上运动轻松降血糖 / 207

登楼梯，移挪调息中降血糖 / 210

学舞蹈，高雅艺术调节血脂 / 211





第四章 怎么调，养之有道为身体保驾护航

◎ 怎么调，不同体质降糖辨证施养 / 214

干渴多饮——肺热津伤型糖尿病 / 214

善饥口臭——胃热炽盛型糖尿病 / 217

尿频量多——肾阴亏损型糖尿病 / 222

气短畏寒——阴阳两虚型糖尿病 / 227

◎ 怎么养，不同季节养生因时而异 / 231

春养肝，防气火上逆而“多饮” / 231

夏养脾，防脾运失职糖滞血脉 / 234

秋养肺，防灼伤肺津而阴虚燥热 / 237

冬养肾，防燥热内生成“消渴” / 240

第五章 怎么防，不给妊娠糖尿病留可乘之机

◎ 解惑答疑，打开糖妈妈的忧愁心结 / 246

易患妊娠期糖尿病的5种情况 / 246

24~28周筛查妊娠期糖尿病的方式 / 247

妊娠糖尿病患者应遵循的饮食原则 / 248

应考虑中止妊娠的7种情况 / 250

妊娠期糖尿病的血糖检测方法 / 250

妊娠期用胰岛素的安全方法 / 251

妊娠期预防低血糖的常见方法 / 252



◎ 综合调治，如愿以偿生健康宝宝 / 253

- 情绪调整，心态稳定才能稳住病 / 253
- 饮食进补，友情推荐8大经典食谱 / 255
- 药物治疗，根据孕情灵活使用胰岛素 / 259
- 行为干预，特殊时期运动有禁忌 / 259
- 健康监测，数值达标安心做妈妈 / 260
- 按摩穴位，让糖妈妈吃得香不呕吐 / 261

第六章 怎么治，中医特色疗法各显神通

◎ 针灸疗法，畅通经络无病痛 / 266

- 针灸治疗糖尿病的作用机制 / 266
- 针灸治疗糖尿病的具体方法 / 267
- 针灸治疗糖尿病的注意事项 / 269

◎ 按摩疗法，手到病除身自轻 / 270

- 按摩治疗糖尿病的作用机制 / 270
- 按摩治疗糖尿病的具体方法 / 270
- 按摩治疗糖尿病的注意事项 / 273

◎ 拔罐疗法，拔除病根无烦恼 / 274

- 拔罐治疗糖尿病的作用原理 / 274
- 拔罐治疗糖尿病的准备功课 / 274
- 拔罐治疗糖尿病的具体方法 / 277





◎ 刮痧疗法，刮走疾患养天年 / 281

刮痧治疗糖尿病的作用原理 / 281

刮痧治疗糖尿病的具体方法 / 282

刮痧治疗糖尿病的注意事项 / 285

◎ 药浴疗法，洗去疲惫更健康 / 286

药浴治疗糖尿病的作用原理 / 286

药浴治疗糖尿病的具体方法 / 287

药浴治疗糖尿病的注意事项 / 289

第七章 怎么帮，如何帮患者控制血糖

◎ 家人，做医师嘱咐的“监督员” / 292

称职监督员，护理要点记心间 / 292

家有老糖友，四季养生有讲究 / 294

全方位调整，应对“黎明现象” / 296

家有小药箱，增强信心不发愁 / 297

◎ 护理，降糖达标也要细节到位 / 299

足部勤护理，感染自当远离 / 299

睡眠睡得好，糖尿病不再找 / 300

对症选乐曲，永葆健康心境 / 301

刷牙和漱口，防治口腔疾病 / 303

清洁虽重要，更要讲究细节 / 305



TANGNIAOBING ZENME TIAOYANG
SUCHASHOUCE

第一章

全面了解， 揭开糖尿病的神 秘面纱

糖尿病，常常被人们称为「现代富贵病」。它不仅给患者造成肉体及精神上的痛苦，给家庭和社会造成巨大的经济耗费，糖尿病的并发症还可能导致患者残疾或者早亡。只有全面了解了糖尿病病情发展、血糖控制、胰岛素注射的相关知识，才能在血糖监测基础上及时、适量、灵活地调整胰岛素的用量，从而控制病情、延长寿命。



- 糖尿病，威胁健康的第三大杀手
- 血糖，健康养生高不成低不就
- 胰岛素，最值得患者关心的10大问题

本章看点





糖尿病，威胁健康的第三大杀手



随着我国社会经济的发展，人们的生活方式发生了深刻的变化，以糖尿病为代表的一系列慢性疾病发病率有逐年增高的趋势，糖尿病已经成为仅次于心脏病、癌症的第三大疾病。糖尿病不仅给患者造成肉体及精神上的痛苦，给家庭和社会造成巨大的经济耗资，其并发症还可能导致患者残疾或者早亡。因此，糖尿病被称为破坏人体健康的“沉默杀手”。

◆ 初识糖尿病，降糖需要因型而异

糖友咨询：

当高速运转的车轮载着人们进入了经济飞速发展的社会，人们的生活水平提高了，可供选择的食品种类也比过去丰富了许多，但为什么过去很少有的糖尿病现在反而多了起来呢？各型糖尿病有什么特点呢？

专家提醒：

糖尿病的英文名字是“Diabetes Mellitus”，简称为“DM”，其原意是“甜性多尿”。是一种典型的现代“富贵病”，它随着人们体力劳动的减轻和生活水平的提高呈上升趋势。越是发达的国家，发病率越高；近年来在我国的发病率增长也很快。中医学称之为“消渴”，即“消瘦、烦渴”之意。现代医学对糖尿病的解释是：糖尿病（diabetes）是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢