

协和医院
营养科主管营养师

李宁
倾力推荐

糖尿病

饮食疗法 速查

书香悦己 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食疗法速查 / 书香悦己编著. — 北京 :
中国轻工业出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5019-8161-8

I. ①糖… II. ①书… III. ①糖尿病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第102715号

责任编辑: 付佳 王晓晨 策划编辑: 王晓晨
责任终审: 张乃柬 封面设计: 逗号张文化创意
版式设计: 付建花 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年8月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8161-8 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110190S2X101ZBW

糖尿病

饮食疗法 速查

书香悦己 编著



中国轻工业出版社

目录



第一章 | 糖尿病患者饮食常识了解 04

糖尿病的饮食原则.....	05	糖尿病患者这样吃能量不超标.....	11
糖尿病患者营养素摄取要均衡.....	07	糖尿病患者外出就餐怎么吃.....	13
了解糖尿病的饮食误区.....	09	糖尿病患者要学会地中海式饮食.....	15

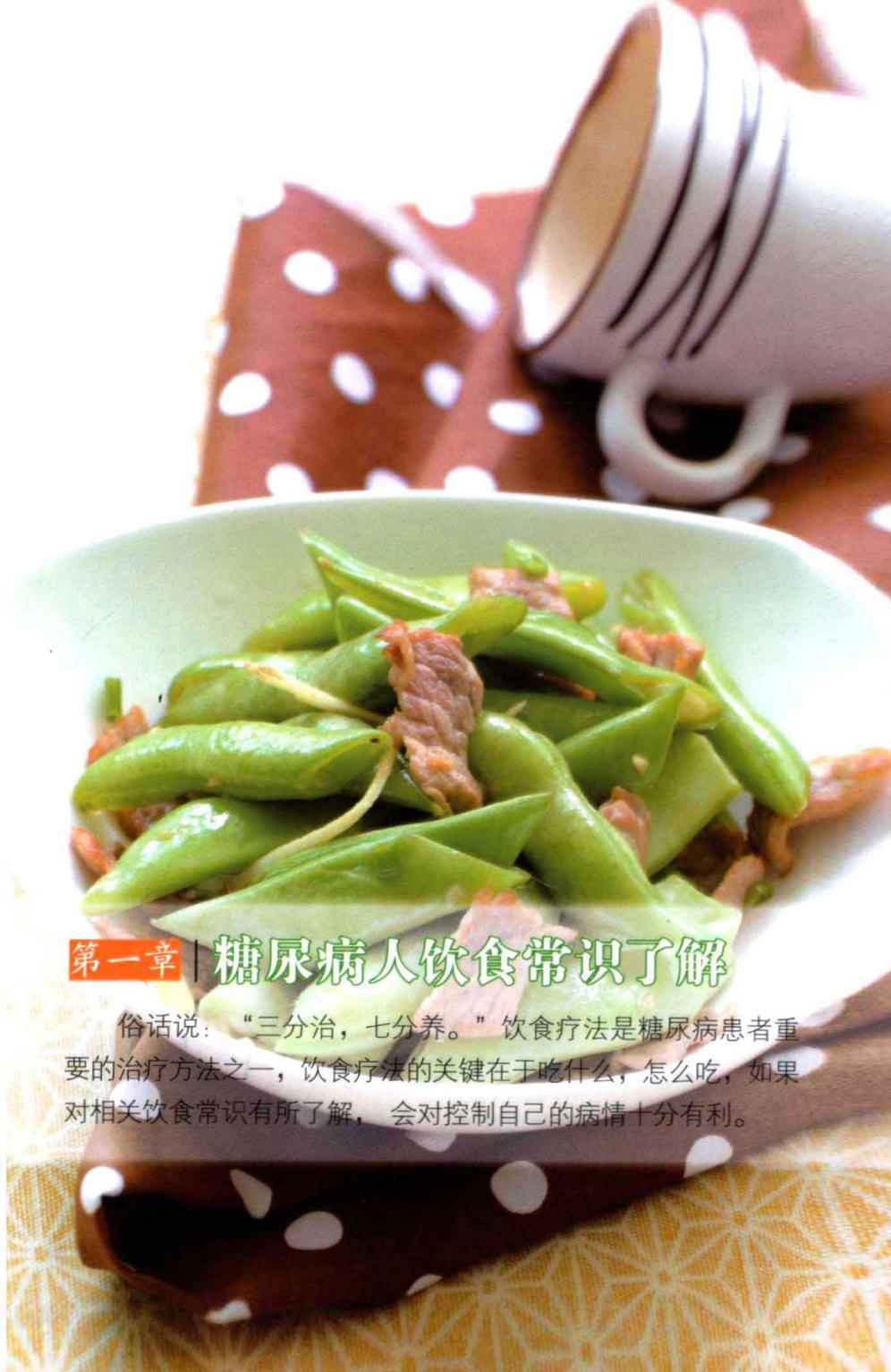
第二章 | 糖尿病人的饮食宜忌 16

糖尿病患者宜吃的食物.....	17	西葫芦.....	25
蔬菜水果类.....	17	金针菇.....	26
苦瓜.....	17	芹菜.....	27
冬瓜.....	18	韭菜.....	28
香菇.....	19	胡萝卜.....	29
南瓜.....	20	柚子.....	30
洋葱.....	21	苹果.....	31
黄瓜.....	22	猕猴桃.....	32
茄子.....	23	谷物豆类.....	33
卷心菜.....	24	黄豆.....	33

黑豆	34	鸭肉	49
玉米	35	牛肉	50
荞麦	36	其他类	51
燕麦	37	绿茶	51
薏米	38	红茶	52
水产类	39	黄芪	53
海带	39	葛根	54
紫菜	40	黄精	55
泥鳅	41	山楂	56
黄鳝	42	糖尿病患者忌吃的食物	57
鲤鱼	43	奶油蛋糕/果汁/汽水	57
鱿鱼	44	辣椒/烧烤	58
禽肉类	45	糖尿病患者少吃的食物	58
鸽子肉	45	土豆/红薯	58
兔肉	46	粉条/蛋黄/羊肉/螃蟹	59
鹅肉	47	腰果/板栗/葵花子	60
乌鸡	48		

第三章 | 糖尿病患者日常饮食安排61

糖尿病患者每天需要多少热能 / 62	1400~1500千卡推荐周食谱 / 79
糖尿病患者营养分配计算方法 / 64	1600~1700千卡推荐全天食谱 / 81
快速了解“食物交换份” / 65	1600~1700千卡推荐周食谱 / 84
适合糖尿病人的食物互换表 / 66	1800~1900千卡推荐全天食谱 / 86
糖尿病人饮食安排四步走 / 69	1800~1900千卡推荐周食谱 / 89
1200~1300千卡推荐全天食谱 / 71	1900~2100千卡推荐全天食谱 / 91
1200~1300千卡推荐周食谱 / 74	1900~2100千卡推荐周食谱 / 94
1400~1500千卡推荐全天食谱 / 76	



第一章 | 糖尿病人饮食常识了解

俗话说：“三分治，七分养。”饮食疗法是糖尿病患者重要的治疗方法之一，饮食疗法的关键在于吃什么，怎么吃，如果对相关饮食常识有所了解，会对控制自己的病情十分有利。

糖尿病的饮食原则

饮食治疗是糖尿病的重要治疗手段，通常情况下，医生都会从改善血糖、稳定病情的角度出发，为患者开出适宜的饮食处方，且随着病情的发展和血糖水平的稳定，还要酌情调整饮食治疗方案。严格遵守医生给予的饮食治疗方案，对糖尿病的治疗会大有帮助。

三餐定时、定量

糖尿病人每天进餐的时间、量应保持一定的稳定性，这对糖尿病患者治疗效果的稳定具有积极意义，因为降糖药或胰岛素的使用都是与进食相辅相成的，如果三餐不定时，不仅会造成血糖忽高忽低，还会延误药物治疗的适宜时间，不利于稳定血糖。

控制饮食热量

不同患者每日所需要的热量不尽相同，一般来讲，对于热量摄取量的把握，劳动强度大小是关键因素。控制饮食热量绝不是意味着尽量少吃，热量不足会导致机体自身消耗，出现消瘦、抵抗力减弱等症状，加重糖尿病。以正常体重者为例，每日每千克体重所需热量如下：

极轻体力劳动患者	▶	每日每千克体重摄取热量20~25千卡
轻体力劳动患者	▶	每日每千克体重摄取热量25~30千卡
中度体力劳动患者	▶	每日每千克体重摄取热量30~35千卡
重体力劳动患者	▶	每日每千克体重摄取热量35~40千卡

多吃杂粮、豆类、蔬菜

应常吃粗杂粮及豆类、蔬菜，以绿叶菜为佳，如油菜、韭菜、菠菜、芹菜等。这些食物中既含有丰富的维生素和矿物质，又含有较多的膳食纤维，能有效地防止血糖吸收过快，还有降低胆固醇、预防动脉硬化及缓解便秘的作用。

少吃高胆固醇食物

高胆固醇的摄取，会造成不同程度的病情加重或失控，尤其中老年人糖尿病人及合并冠心病、高脂血症的病人，在饮食中要严格限制胆固醇的摄入量。

严格限制蔗糖及甜食

糖尿病人要严格限制食糖、糖果等甜食以及含糖饮料。这些高糖食物易被机体吸收而促使血糖升高、增加胰腺负担，从而加重病情。但如果患者在严格控制饮食的情况下，仍然出现饥饿、头晕的情况，可征求医生建议后酌情进食一些糖类食品。不随便吃无糖食品，很多“无糖食品”实质上是未加蔗糖的食品，某些食品是用甜味剂代替蔗糖，仍然不能随便吃。

正确吃水果

水果中含有较高的果糖与葡萄糖，而且易于消化和吸收，对糖尿病人不利，但也不是完全不能吃，患者可根据血糖、尿糖的控制情况灵活掌握。如空腹血糖不超过11毫摩尔/升（200毫克/分升），尿糖不超过3个加号，又无酮症酸中毒的情况下，可以少量吃些水果。



对不能吃的食物坚决忌口

糖尿病患者应尤其注意对高热量、高糖食物的忌口，这会直接关系到患者病情的稳定。如果不能对某些食物或饮料做到坚决忌口，会造成血糖反复波动，甚至发生危险。如白糖、红糖、巧克力、奶油蛋糕及某些高糖水果等，坚决不能吃。

糖尿病人营养素摄取要均衡

在糖尿病的饮食治疗过程中，合理安排膳食非常必要。在安排膳食的同时，不仅要注意严格控制热量摄取，同时要注意保证各种营养素摄取量的平衡。既要保持营养摄取充分，又要避免摄入过量。

蛋白质

糖尿病造成的代谢紊乱使患者体内蛋白质分解过速，丢失过多，容易出现负氮平衡。但另一方面，蛋白质的过量摄取又可造成血糖水平升高。因此，糖尿病患者尤其要注意对蛋白质摄入量的掌握。总的来说蛋白质的摄取量不宜超过总热量的20%（一般为12%~15%），如果患者正处于妊娠期、哺乳期，则应酌情增加蛋白质的摄入量。富含蛋白质的食物有瘦肉、奶、蛋、鸡、鱼、虾等。

碳水化合物

临床实践证明，如将糖尿病人主食限制过低，使患者处于半饥饿状态，病情反而不能满意控制。碳水化合物对血糖浓度的影响很大，因此患者需要记录下摄入的数量和时间，并非选择营养丰富的化合物。一般认为对单纯采用饮食治疗的病人，开始时碳水化合物200克/日，若经治疗后血糖下降，可逐渐增至250~300克/日；对口服降糖药或注射胰岛素病情不稳定者，碳水化合物控制在200~250克/日，病情稳定后可增至250~350克/日；对老年病患者碳水化合物不宜超过250克/日，因某些原因不能进食者，要输入150~200克/日葡萄糖，以防发生酮症。

维生素

维生素能够增强人体抗病力，且能够有效预防糖尿病眼部并发症。如果维生素缺乏，会导致出现手足麻木、多发性神经炎、微血管病变等疾病，糖尿病人应多摄取维生素，谷物胚芽、豆类及各种

新鲜蔬菜中多富含维生素。

脂肪

脂肪所含热量非常高，同等数量的脂肪相当于2.25倍的糖或蛋白质所产生的热量。因此，脂肪摄取量的增加极易造成患者饮食热量超标，不仅可造成血糖升高，还易诱发高脂血症等并发症。因此，脂肪的摄取量应严格控制，且最好以不饱和脂肪酸代替饱和脂肪酸。脂肪主要含在动、植物油中。动物油含有大量的胆固醇，能促使动脉硬化，不宜多食，糖尿病患者应使用植物油烹调。



膳食纤维

膳食纤维对糖尿病的治疗也有一定帮助，膳食纤维有助于肠内大肠杆菌合成多种维生素，还能够促进肠道蠕动、增加消化液的分泌、缓解肠胃的不适症状，防治糖尿病便秘，且更具有改善胰腺 β 细胞功能、纠正糖耐量的作用。膳食纤维是植物性成分，多存在于蔬菜水果、五谷杂粮、豆类及菌藻类食物中。

矿物质

矿物质，尤其是铬、锌、硒等，都是糖尿病患者体内相对缺乏的营养素；长期缺乏可造成其他疾病发生，糖尿病人应多摄入含微量元素如铬、锌、锗等的食物，如粗粮、食用菌、牡蛎、洋葱、枸杞等。

了解糖尿病的饮食误区



当患者被诊断为糖尿病时，常会得到医师或营养师叮嘱：控制饮食。事实上，只有在保证机体正常生理需要的前提下，通过调节饮食，改善整体的健康水平才是最根本的。正因为对目的的不甚明确，致使许多患者及家属，甚至一些医务工作者，常常走入饮食治疗的误区。

误区一：甜食含糖，坚决不能吃

糖尿病人并不意味着完全不可以吃糖，但糖的摄取是有讲究的。不能多也不能少，过多会造成血糖急速升高，病情加重，过少则会造成低血糖出现。严格控糖的情况下如果出现饥饿、头晕等表现，应及时咨询医生，其次可以酌情增加一些含糖食物的摄取。需要注意的是，吃甜食时一定要减少主食量，以保证碳水化合物的摄入不超标，保证饮食总热量的平衡。同时坚持测血糖，对于某些吃后血糖升高不明显的甜味剂食品，吃起来会更安全。

误区二：糖尿病人多喝粥对身体好

糖尿病人喝粥以后，血糖会在短期内迅速上升。这是因为，谷类食物在人体消化过程中，经过咀嚼，然后进入胃里，消化变成糊精，直至糊精变成果糖、单糖、双糖后，才能被人体吸收。这样就意味着升糖指数低（食物进入人体两小时内血糖升高的相对速度，低于55被定为低升糖指数）的谷类，被人为加工成升糖快的食品。如果糖尿病人想喝粥，建议在粥里加一些豆类和高纤维谷类，同时不宜细火慢熬，需要大火快煮。

误区三：少喝水就不会多尿了

一些患者因为发病初期有多饮、多尿的症状，就限制饮水。这种做法也是错误的。葡萄糖从尿中排出时带走了大量水分，所以感到口

渴就应喝水，不可加以限制，否则可能会引起脱水，甚至因缺水导致其他疾病，得不偿失，糖尿病患者每天应保证喝水6~8杯。

误区四：甜的不能吃，那就多吃咸的

有研究表明，吃咸的同样会导致糖尿病病情加重。糖尿病患者如果摄入过多的盐，会增强体内淀粉酶活性，从而促进淀粉消化和小肠吸收游离葡萄糖，可引起血糖浓度增高，导致病情加重，甚至会造成高血压、肾病等并发症的产生。

误区五：水果不能吃

水果里所含的维生素、果胶和微量元素对人体是有益处的。有些水果虽有甜味，但含糖量低，如苹果、柚子等，可以适量食用。但要讲究食用方法，一般要在血糖相对控制稳定的情况下食用，最好在两餐之间，并根据食物交换份法，相应地减少主食，以保证糖尿病饮食总量的控制。

误区六：“无糖食品”可以随便吃

近年来，市场上出现了一系列“无糖食品”，如饼干、糕点、乳制品、麦片等，很多糖尿病患者往往把它们当成安全食品，认为“无糖食品”不含糖，对血糖无影响，可以随便吃。事实上，“无糖食品”指的是不含蔗糖的食品，并不是没有热量的食品。目前，市场上“无糖食品”大都由淀粉组成，且通常不控油，若摄入过多此类食品，同样会导致血糖升高。

糖尿病患者的头脑中必须有“控制总热量”这个观念。所有食物，无论是主食、副食、水果，还是所谓的“无糖食品”“低糖食品”，都有热量，都必须限量。

糖尿病患者这样吃能量不超标

《景岳全书》说：“消渴病，富贵人病之而贫贱者少有。”早在古时候，人们就已经认识到糖尿病是个富贵病，需要合理饮食。养成良好的饮食习惯，不暴饮暴食、不随心所欲地吃对预防糖尿病尤为重要。以下的方法，可以帮助糖尿病患者合理控制饮食总热量。

主食搭配粗粮

粮食研磨得越精，营养成分及膳食纤维丢失得越多，血糖生成指数也越高。吃“软、白、细”的大米、白面时可搭配一定的粗杂粮，如燕麦、麦片、玉米面等，对控制血糖有利。

控制肉类食物的总量

在选择肉类时，要选择脂肪含量较少的品种，如，鱼虾类为首选，其次是去皮的鸡鸭、瘦牛羊肉、瘦猪肉等，尽量少选五花肉、肥肉、肥牛、肥羊。动物内脏一周选择不超过两次，每次不超过50克。

减少脂肪摄入

脂肪所含热量非常高，同等数量的脂肪相当于2.25倍的糖或蛋白质产生的热量，过多摄入脂肪容易造成饮食热量超标，不仅可造成血糖升高，还易诱发高脂血症等并发症。

富含脂肪的食物：油条、油饼、方便面、蛋糕、薯条、薯片、坚果类、奶油冰淇淋。

烹饪“懒”一点

在厨房要“懒”一点，蔬菜能不切就不切，能生吃的就生吃。尤其煮粥的时候要尽可能“凑合”，急火煮，少加水。煮粥时间越长，食物颗粒就越小，食用后血糖生成指数就越高，对血糖影响也就越大。

植物油代替动物油

烹调时少放油，避免任何油炸或过油食品。富含饱和脂肪酸的猪油、牛油、羊油、奶油、黄油等少用，最好不用。可用植物油代替动物油，花生、核桃、芝麻、瓜子等油类食物，尽量不吃或少吃。

控制食量

自然地控制食量，可以减少热量摄入。糖尿病患者可在进食时放慢速度，吃一口，多嚼一会，再咽下，每餐只吃七分饱，不要再额外地吃任何食物，尤其不要“打扫剩饭”，对健康不利。

餐前吃点含糖低的水果

糖尿病患者餐前可以吃些低糖低热量的水果，比如苹果、樱桃等，可以占据一定胃容量，帮助机体很好地避免其他高热量食物的摄入，同时，有些水果还可以帮助消化，抑制和分解脂肪，避免肥胖。



水煮蔬菜解饥饿

多选择新鲜绿叶蔬菜不但有利于稳定血糖，而且还能使血脂下降及保持大便通畅。由于蔬菜所含膳食纤维多、水分多，供热能低、具有饱腹作用，水煮食用，不但能充饥，对糖尿病患者也大有好处。

喝饮料有讲究

含糖饮料、啤酒等含有较多的热量，而且很容易一次性喝进去很多，无形中会增加很多热量，不建议经常饮用。可以选择白开水、矿泉水、各种自泡茶饮、无糖柠檬水等。豆类饮料一方面其所含蛋白质质量多质好；另一方面不含胆固醇，具有降脂作用，也是很好的选择。

糖尿病人外出就餐怎么吃



对糖尿病患者而言，应尽量减少外出就餐的次数。但是生活水平在逐渐提高，外出就餐对于糖尿病患者来说有时候也在所难免。其实，只要患者饮食得当，掌握好饮食的基本要点和原则，一般是不会对疾病产生不良影响的。下面的小窍门，可以帮助糖尿病患者在控制病情、稳定血糖及享受美味间寻找一个恰当的平衡点。

就餐前

不要在饥饿的情况下去餐馆就餐：当知道自己将在外就餐时，可提前先吃一些食物垫垫肚子，如苹果、粗粮饼干、无脂无糖酸奶等。这样就可以避免饥饿，美味佳肴当前，不会狼吞虎咽甚至吃过头。

餐前先喝饮料：餐前可喝纯果汁、菜汁和鲜豆浆。

出门之前按时服药：采用胰岛素治疗的患者，赴宴前可适当增加普通胰岛素2~4单位，以抵消宴会中可能过多的进食量。

点菜时

应该尽量选择自己较为熟悉的菜肴，如果对餐馆提供的某些菜肴不敢肯定，可以向餐馆服务人员仔细询问。

点菜时把目光聚集在不加酱和油炸辅料的以蔬菜为主的菜肴上。选择“有益心脏健康”或者“口味清淡”的菜肴。点菜前询问服务员食物的制作方法。如果可以，要求把饭菜中热量较高的食物换成时令蔬菜，将蔬菜进行蒸煮或使用其他无油方法制作，或者要求调味汁不要与菜肴混合在一起，便于自我调整。

如果菜单上有大小份之分，在保证每日所需热量的情况下，尽量选择中小份。

适当选择平日食用较少的高档素食，如菌类、时令蔬菜以及藻类、薯类等具有健康价值的蔬菜。



就餐时

先吃热量较低的食物，例如蔬菜，然后再吃热量较高的食物，这样所吃的热量较高的食物就较少。

如果有酱、肉汁和调味品，尽量放到一旁，以控制油、盐的摄入量。

少喝肉汤，如排骨汤、鸡汤等，饭店为保证口味，会放入较多的油和盐调味，含有很多脂肪和胆固醇，不适宜糖尿病患者。

尽量不饮酒，特别是烈性白酒。如不得不饮，饮酒量应计算在每日的主食范围内。一些所谓

的糖尿病专用酒、无醇啤酒同样含有碳水化合物和酒精，饮用时仍应计入每日饮食总能量范围内。饮酒的同时多喝一些冰水，可以遏制酒量。

如果无法克服甜点的诱惑，可以在吃主食的时候，预留出点甜点的空间，也就是说，主食吃得略少一些，以避免这一餐的热量超标。

如果意识到自己吃的食物超出了预计，可以找个人聊聊天，转移注意力，这样会将关注的重点从食物中离开。

吃饱后

“暴饮暴食”是糖尿病患者外出就餐的第一大忌。如果已经吃饱了，千万不能抱着“不要浪费”的心理坚决吃完，一次性摄入食物过量，也可能引起血糖急剧增高，带来不必要的危险。

餐后打包是一种节俭做法，但是如果在两小时之内不能把剩菜放进冰箱，那就应该放弃这些残羹冷炙。

糖尿病患者要学会地中海式饮食

什么叫地中海式饮食？

地中海式饮食是居住在地中海沿岸的各国家居民所特有的饮食风格，是一种以大量的蔬菜、水果、海鲜、五谷杂粮、坚果和橄榄油为主要饮食，以少量的牛肉和乳制品、酒类为辅的饮食方式。

地中海式饮食的好处

地中海式饮食风格不但符合目前“高纤、高钙、抗氧化”的健康风潮，研究更证实——地中海式饮食可以有效降低罹患心血管疾病的风险，预防糖尿病、心脏病、中风、防癌、抗老化。

地中海式饮食的特点

膳食富含植物性食物，包括水果、蔬菜、全谷类、豆类和坚果等。食物的加工程度低，新鲜度高，以食用当季和当地产的食物为主。橄榄油是主要的食用油。脂肪提供能量占膳食总能量比值的25%~35%，饱和脂肪只占7%~8%。每天食用适量奶酪和酸奶。每周食用适量鱼、禽肉和蛋。以新鲜水果作为典型的每天餐后食品，甜食每周只食用几次。每月只食用几次红肉。大部分成年人有饮用红酒的习惯。

如何效仿地中海式饮食？

地中海式饮食特别重视食材的季节性和口味纯正的饮食方式。各种食材都应该被单独考虑和加工，同时它们的纯正口味和口感一定要保留在菜式里。地中海式饮食充满了健康、时令的元素，造就了健康的味觉体验。最好的材料就是那些最新鲜的、最自然的，同时也是有季节代表性的原料，这些原料只需要被简单的烹制就可以了。