

糖尿病

饮食调养



105

TANGNIAOBING YINSHI TIAOYANG

金盾出版社

95
R587.105
3

2

糖尿病饮食调养

主 编
陈 艳
编 者

陈 艳 王国忠 杨英武
马茂芝 杨 民

X11966/17



3 0108 0314 0

金 盾 出 版 社



C

210055

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

本书集中介绍了糖尿病患者的饮食调养知识。内容包括糖尿病患者食疗的基础知识、日常生活食谱、中医食疗。内容全面,叙述通俗,可供基层医护人员与患者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食调养/陈艳主编;王国忠等编著. —北京:金盾出版社,1995.5

ISBN 7-80022-995-5

I. 糖… II. ①陈… ②王… III. 糖尿病膳食-食物疗法:食物营养 IV. R459.3

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:8214039 8218137
传真:8214032 电挂:0234

封面印刷:北京化工出版社印刷厂

正文印刷:北京1202工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9 字数:200千字

1995年5月第1版 1995年5月第1次印刷

印数:1-21000册 定价:5.80元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

糖尿病是一种常见的慢性内分泌代谢性疾病,其基本病理生理为胰岛素绝对或相对的分泌不足,从而引起碳水化合物、脂肪和蛋白质的代谢紊乱。因此,饮食控制和调养是所有糖尿病患者的基础治疗。

糖尿病饮食调养对非胰岛素依赖型的成年肥胖并无症状的患者,往往可获得良好效果,无需借助药物治疗。至于重症或胰岛素依赖型患者,必须在饮食控制的基础上,再采用胰岛素或口服降糖药物,方可取得疗效。如果每一个糖尿病患者及其亲属都了解饮食控制和调养的重要意义,不断提高自我调节的能力并掌握其方法,则不仅可保证疗效,而且还可进行食疗等值交换,扩大饮食范围;如选择个人爱好的食物,制定自己的一日食谱;烹调方法也可由自己灵活掌握。这样既不超出医生规定的热量标准,又可做到膳食内容多样化。

随着对糖尿病基础和临床研究的深入,糖尿病的饮食疗法引起了营养学家、医学家的高度关注,并对糖尿病的膳食要求提出了某些新的认识。如有的专家认为糖尿病饮食以低糖、低脂肪、高蛋白质为佳;也有的专家提出以高碳水化合物、高纤维素饮食结构为宜。多数专家认为,在考虑糖尿病患者最佳饮食配方时,应充分注意患者的整体营养状况和糖尿病的发展阶段,尽管给所有糖尿病患者制订相同的饮食配方很方便,但只一种饮食配方并不适合于所有的糖尿病患者。基于上述观点,我们根据不同类型的糖尿病,分别拟定出各种最佳饮食调养方案,编写了《糖尿病饮食调养》这本书。

本书分为上下两篇。上篇从糖尿病患者的饮食生理特点、

饮食须知、膳食原则等出发,突出辨证施食,对糖尿病的食谱方案及食疗方等作了详尽阐述。下篇对糖尿病常见并发症及其中医食疗等进行了较为全面而具体的介绍。希望本书能成为读者的知音和良师益友。

由于我们水平有限,书中错误在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

上篇 糖尿病食疗的基础知识及日常食谱

第一章 食疗的一般知识

第一节 食疗的意义及主要原则	(1)
一、食疗的意义	(1)
二、食疗的主要原则	(2)
第二节 饮食须知及良好饮食习惯的养成	(3)
一、饮食须知	(3)
二、良好饮食习惯的养成	(5)
第三节 饮食卫生及灵活加餐	(7)
一、饮食卫生	(7)
二、灵活加餐	(10)
第四节 充饥食物、水果及五谷杂粮的选用	(11)
一、充饥食物的选用	(11)
二、水果的选用	(13)
三、五谷杂粮的选用	(14)
第五节 饮食辅助剂和甜味剂的应用	(16)
一、饮食辅助剂的应用	(16)
二、甜味剂的应用	(17)
第六节 限盐和限制饮酒	(20)

目 录

上篇 糖尿病食疗的基础知识及日常食谱

第一章 食疗的一般知识

第一节 食疗的意义及主要原则	(1)
一、食疗的意义	(1)
二、食疗的主要原则	(2)
第二节 饮食须知及良好饮食习惯的养成	(3)
一、饮食须知	(3)
二、良好饮食习惯的养成	(5)
第三节 饮食卫生及灵活加餐	(7)
一、饮食卫生	(7)
二、灵活加餐	(10)
第四节 充饥食物、水果及五谷杂粮的选用	(11)
一、充饥食物的选用	(11)
二、水果的选用	(13)
三、五谷杂粮的选用	(14)
第五节 饮食辅助剂和甜味剂的应用	(16)
一、饮食辅助剂的应用	(16)
二、甜味剂的应用	(17)
第六节 限盐和限制饮酒	(20)

一、细算法.....	(51)
二、粗算法.....	(58)
三、主食固定法.....	(59)
四、统一菜肴法.....	(60)
五、食物交换法.....	(63)
第二节 糖尿病食谱的辨证施食	(69)
一、不同食物的性味分类.....	(69)
二、食物的选择.....	(70)
三、食物的禁忌.....	(71)
第三节 在家调养的糖尿病患者食谱	(72)
一、肥胖型糖尿病患者食谱.....	(73)
二、糖尿病性高血压患者食谱.....	(73)
三、糖尿病性冠心病患者食谱.....	(74)
四、糖尿病性高脂血症患者食谱.....	(75)
五、糖尿病性脑血管病患者食谱.....	(76)
六、糖尿病性肾病患者食谱.....	(76)
七、糖尿病性脂肪肝患者食谱.....	(77)
八、糖尿病性肝硬变患者食谱.....	(78)
九、糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者食谱	(79)
十、糖尿病并发尿路感染患者食谱.....	(79)
十一、糖尿病并发便秘患者食谱.....	(80)
十二、糖尿病伴发气管炎患者食谱.....	(80)
十三、糖尿病并发肺结核患者食谱.....	(81)
十四、糖尿病并发骨质疏松症患者食谱.....	(82)
十五、一般糖尿病患者在家调养的 1 周食谱安排.....	(82)
第四节 住院治疗的糖尿病患者食谱	(84)
一、糖尿病 1 号食谱.....	(84)

二、糖尿病 2 号食谱	(85)
三、糖尿病 3 号食谱	(86)
四、糖尿病 4 号食谱	(86)
五、糖尿病 5 号食谱	(87)
六、糖尿病 6 号食谱	(87)
第五节 重症糖尿病及糖尿病酮症酸中毒患者的食谱	
.....	(88)
一、重症糖尿病患者食谱的制订原则	(88)
二、糖尿病酮症酸中毒患者食谱的制订原则	(90)

下篇 糖尿病的中医食疗

第四章 降血糖和防肥胖的中医食疗

第一节 糖尿病降血糖的中医食疗	(92)
一、饮食原则	(92)
二、食疗方	(93)
第二节 肥胖型糖尿病的中医食疗	(107)
一、饮食原则	(107)
二、食疗方	(108)

第五章 糖尿病并发呼吸系统疾病的中医食疗

第一节 糖尿病并发感冒的中医食疗	(114)
一、饮食原则	(115)
二、食疗方	(115)
第二节 糖尿病并发气管炎的中医食疗	(121)
一、饮食原则	(121)
二、食疗方	(121)
第三节 糖尿病并发肺炎的中医食疗	(129)

一、饮食原则	(129)
二、食疗方	(129)
第四节 糖尿病并发肺结核的中医食疗.....	(135)
一、饮食原则	(136)
二、食疗方	(136)
第六章 糖尿病并发心脑血管病及高脂血症的中 医食疗	
第一节 糖尿病性高血压的中医食疗.....	(144)
一、饮食原则	(145)
二、食疗方	(145)
第二节 糖尿病性冠心病的中医食疗.....	(150)
一、饮食原则	(150)
二、食疗方	(151)
第三节 糖尿病性脑血管病的中医食疗.....	(156)
一、饮食原则	(156)
二、食疗方	(157)
第四节 糖尿病性高脂血症的中医食疗.....	(160)
一、饮食原则	(161)
二、食疗方	(161)
第七章 糖尿病并发消化系统疾病的中医食疗	
第一节 糖尿病性腹泻的中医食疗.....	(167)
一、饮食原则	(168)
二、食疗方	(168)
第二节 糖尿病性便秘的中医食疗.....	(173)
一、饮食原则	(173)
二、食疗方	(173)
第三节 糖尿病性脂肪肝的中医食疗.....	(178)

一、饮食原则	(178)
二、食疗方	(179)
第四节 糖尿病性肝硬变的中医食疗.....	(182)
一、饮食原则	(182)
二、食疗方	(183)
第八章 糖尿病并发泌尿生殖系统疾病的中医食疗	
第一节 糖尿病性肾病的中医食疗.....	(185)
一、饮食原则	(186)
二、食疗方	(186)
第二节 糖尿病并发尿路感染的中医食疗.....	(192)
一、饮食原则	(193)
二、食疗方	(193)
第三节 糖尿病并发外阴炎的中医食疗.....	(198)
一、饮食原则	(199)
二、食疗方	(199)
第四节 糖尿病并发前列腺炎的中医食疗.....	(203)
一、饮食原则	(204)
二、食疗方	(204)
第五节 糖尿病性阳痿的中医食疗.....	(208)
一、饮食原则	(209)
二、食疗方	(209)
第六节 糖尿病并发性冷淡的中医食疗.....	(215)
一、饮食原则	(215)
二、食疗方	(215)
第九章 糖尿病并发五官疾病的中医食疗	
第一节 糖尿病并发咽炎的中医食疗.....	(220)
一、饮食原则	(220)

二、食疗方	(220)
第二节 糖尿病并发扁桃体炎的中医食疗	(225)
一、饮食原则	(226)
二、食疗方	(226)
第三节 糖尿病并发口腔疾病的中医食疗	(229)
一、饮食原则	(229)
二、食疗方	(230)
第四节 糖尿病并发眼病的中医食疗	(232)
一、饮食原则	(233)
二、食疗方	(233)
第十章 糖尿病并发其它疾病的中医食疗	
第一节 糖尿病并发皮肤瘙痒症的中医食疗	(241)
一、饮食原则	(241)
二、食疗方	(241)
第二节 糖尿病并发骨质疏松症的中医食疗	(245)
一、饮食原则	(246)
二、食疗方	(246)
第三节 糖尿病并发失眠症的中医食疗	(251)
一、饮食原则	(251)
二、食疗方	(251)
附录	
附录一 糖尿病高碳水化合物、高纤维素食谱方案的研究探讨	(256)
附录二 有利于降血糖的食物	(257)
附录三 常用降血糖的中草药	(265)

上 篇

糖尿病食疗的 基础知识及日常食谱

第一章 食疗的一般知识

饮食疗法是糖尿病的基础治疗之一。通过饮食治疗,可以减轻胰岛 β 细胞的负担,有利于 β 细胞功能的恢复,从而达到降低空腹血糖、餐后血糖的作用,还可使肥胖者降低体重及增加胰岛素受体数目和敏感性。可见,饮食疗法是糖尿病治疗中至关重要的基本疗法。

饮食疗法对所有糖尿病患者来说,都是必要的,而且是长期甚至是终生的。

第一节 食疗的意义及主要原则

一、食疗的意义

目前国内外尚没有一种方法可以根治糖尿病,一旦患病,往往终身带疾。因此,糖尿病患者只有长期合理地坚持饮食疗法,才能有效地控制血糖。

糖尿病饮食疗法的目的在于摄入最低限度的碳水化合物,维持机体正常需要,减轻胰岛 β 细胞的负担,促进空腹血糖、餐后2小时血糖降至正常或接近正常水平,促使尿糖消

失,从而有效地纠正糖代谢紊乱。因此,食疗是糖尿病一切治疗方法的基础。

有的专家认为,单纯饮食治疗,比单用药物治疗更能有效地延长糖尿病患者的生命。尽管对这一观点尚有争议,但糖尿病食疗的积极意义是不可否认的。

糖尿病食疗对轻型患者,尤其肥胖型患者,可以控制病情。重型患者采用药物和合理饮食治疗,亦能取得理想效果。因此,患者从得病一开始,就应重视饮食控制,与医生密切配合,持之以恒,方可获得良好的效果及巩固疗效。

糖尿病食疗对患者来说,不仅能治疗疾病,并可达到营养平衡,改善机体营养状态,增强机体抵抗力。也可以说,合理科学的饮食调养,不但能控制糖尿病的病情发展,而且可以防止出现各种并发症。可见,糖尿病食疗有着深远的现实意义。

二、食疗的主要原则

如上所述,饮食治疗是各型糖尿病的基本治疗方法,不论病情轻重或有无并发症,也不论是否应用药物治疗,均应长期坚持和严格执行。

近年来,糖尿病患者的饮食治疗原则已有些改变。早在50年代以前,中外治疗方案均以低碳水化合物、高脂肪饮食为主。碳水化合物的热量所占比例为全日总热量的40%以下,碳水化合物每日总量约120~200克;脂肪的热量约占全日总热量的30%~35%。这种饮食结构对糖尿病患者的胰岛功能并无益处。当前中外医学专家均认为提高碳水化合物量,降低脂肪比例的饮食,对改善血糖耐量有较好的效果。因此,目前糖尿病患者的饮食已改为高碳水化合物、低脂肪饮食。所谓“高碳水化合物”系指适当提高多糖含量,并非随意食用单糖或双糖类食物。糖尿病食疗的主要原则为:

(一)合理节制饮食,摄取必需的最低热量。在适宜的总热量范围内要调节好糖(碳水化合物)、蛋白质、脂肪三大营养素以及维生素和无机盐的平衡。糖尿病患者每日饮食中三大营养素所占全日总能量的比例为:蛋白质 15%,脂肪 20%~25%,碳水化合物 60%~70%。

(二)只要掌握好规定的热量,糖尿病患者可以吃与健康人相同的食品,没有必要过分限制糖类。但要避免偏食,不要专吃高营养的食品,这一点应该引起重视。糖尿病患者的饮食疗法原则上是保持健康时所必需的理想的饮食内容和质量,肥胖患者要保持标准体重。

(三)为了正确执行饮食治疗,患者要有效地利用食品交换表。在食品选择上要注意多吃低糖、低脂肪、高蛋白、高纤维素的食物以及足够的水分,少吃盐,减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入。

(四)糖尿病患者除了基础饮食所需的热量外,还要考虑劳动和活动量的热量需要。儿童、青少年、孕妇、乳母、老年人、特殊职业者及有并发症的糖尿病患者,应根据具体情况调整热量,确定饮食中对血糖变化有影响的三大营养素数量,即蛋白质每日每公斤体重 1~1.2 克,脂肪每日每公斤体重 1 克,碳水化合物需求量由全日总热量中减去蛋白质及脂肪的热量后再除以 4,即可得出其全日需要量。

第二节 饮食须知及良好 饮食习惯的养成

一、饮食须知

我们提倡科学饮食疗法,而不是单纯控制饮食或采取饥

饿疗法。患者能否积极重视合理的饮食控制,掌握饮食须知,与医生密切配合,是一个十分重要问题。

(一)糖尿病患者要控制全日总热量,使体重保持在正常标准范围之内。因此,肥胖型患者应进低热量饮食,而消瘦型患者则要提高全日饮食的总热量。

(二)糖尿病儿童不宜过分限制饮食。饮食治疗必须根据儿童生长发育旺盛的特点,供应足够的热量和蛋白质,保证营养,满足生长发育的需要。患儿要定时定量进餐,每天所需的热量可因年龄不同而不同。

(三)糖尿病食疗同样适合于老年糖尿病患者。在饮食上应严格限制脂肪和酒精的摄入,提倡高纤维饮食和低盐饮食,注意进食优质蛋白质。根据老年人脾胃虚弱的生理特点,应以清淡饮食和少量多餐为宜。

(四)糖尿病患者有并发症时,饮食要有特殊要求。如有高血压、动脉硬化、肾脏损害时,首先要限制食盐,其次要掌握蛋白质的摄取方法。有肝功能障碍时,要注意选用高蛋白的食品,如大豆、鸡蛋、牛奶等,酒原则上是禁止饮用的。

(五)糖尿病患者患其它疾病要施行手术时,医生要及时调整原用的药物及饮食内容,以免引起低血糖或发生其它意外。

(六)糖尿病患者早晨进行体育锻炼时,不宜空腹。晚饭后至睡前如工作或活动时间过长,要适当增加食物。当劳动强度有较大的变化,如游泳、打球等活动时,亦应增加少量食品,以防止低血糖的发生。

(七)患者选用任何新品种食物时,要先了解其主要营养成分,经医生同意后可适量采用。对市场上的一些“疗效食品”应慎重食用。

(八)目前市场上快餐和冷冻食品增多,食用时要计算它们的热量和所含的营养成分,不要按估计食用。对于人工合成的甜味剂使用多少为宜,还没有一个具体的参考方案,故一定不要多用。

二、良好饮食习惯的养成

饮食是生活中的一件大事。合理科学的饮食调养及良好的饮食习惯,能迅速控制糖尿病的发展,对轻型糖尿病患者来说,比药物控制病情还要重要得多。此外,良好的饮食习惯还可以达到“扶正祛邪”、“保其正气”,提高人体自身免疫功能,增强抗病能力及预防并发症的发生。但每个人的饮食习惯各异,进餐的量及食物品种均有不同,从糖尿病饮食治疗的要求出发,不仅要养成良好的饮食习惯,更应改变那些不良的饮食习惯。良好的饮食习惯养成是多方面的。

(一)饮食有节

《内经》上说:“饮食有节,勿使过之,伤其正也。”说明饥饱无度,暴饮暴食是糖尿病饮食之大忌。因为进食过多,不仅能加重胰岛 β 细胞的负担,而且易提前出现并发症,真是贪图口福则往往招疾。所以每次进餐不宜吃得太饱,要常带三分饥,适量进食,定时定量,这样的饮食习惯,既可减轻胰岛功能的负担,又可防止肥胖和其它并发症的发生。

(二)细嚼慢咽

吃饭细嚼慢咽可以使食物被牙齿磨得更细,唾液和食物充分混合,从而加强食物的消化与吸收,使营养被充分利用,对增进糖尿病患者的健康颇有益处。

(三)情绪愉快

愉快的饮食情绪与营养一样重要。专家们发现,当情志舒畅时进餐,各种消化液分泌增加,吃起饭来味香可口,一方面