

糖尿病家庭诊所 —营养与膳食

101 NUTRITION TIPS FOR PEOPLE WITH DIABETES

糖尿病人保健书屋

〔美〕 帕蒂·盖尔 编著
李·安·霍斯梅斯特 译
陈绶章



美国糖尿病协会授权
天津科技翻译出版公司出版

糖尿病家庭诊所

——营养与膳食

[美] 帕蒂·盖尔 编著
李·安·霍斯梅斯特
陈绶章 译

美国糖尿病协会授权
天津科技翻译出版公司出版

· 天 津 ·

著作权合同登记号:图字:02-2000-21

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病家庭诊所:营养与膳食/美国糖尿病协会编著;陈绶章译.
—天津:天津科技翻译出版公司,2000.5

(糖尿病人保健书屋)

书名原文:101 Nutrition Tips for People with Diabetes

ISBN 7-5433-1207-7

I. 糖... II. ①美... ②陈... III. ①糖尿病-病人-食品营养 ②糖尿病-食物疗法 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17887 号

Copyright (c) 1999 by American Diabetes Association

授权单位:American Diabetes Association

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:边金城

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-23693561

传 真:022-23369476

E - mail: tstitbc @ public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县印刷厂印刷

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 4 印张 100 千字

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册 定价:6.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

内 容 简 介

本书的最新版是《101 问系列丛书》中的最畅销书。该书的两位作者 Patti B. Geil 和 Lea Ann Holzmeister 是饮食营养和糖尿病方面的专家。她们用多年来为许多糖尿病患者进行治疗的经验,回答了所提出的有关糖尿病及其饮食营养方面最常遇到的 101 个问题。在本书中你能找到有关饮食计划、一般营养、药物、进餐、购物、烹饪和减轻体重等问题的提示。

目 录

内容提要	1
第一章 营养概述.....	1
1. 我应该在什么时间去见专业的营养师?	2
2. 在我去见专业营养师之前应该吃些什么?	3
3. 为了很好地控制糖尿病,我应该吃些什么?	4
4. 应该吃些什么零食?	5
5. 进餐记录对糖尿病有什么好处?	6
6. 为什么按份计算食物量? 有什么简便的方法记住它们? ...	7
7. 应在食物标签上查找什么? 是碳水化合物含量还是脂肪 含量?	8
8. 如何看待“你能吃这些食物吗?”之类的问话?	9
9. 目前对糖尿病患者已不再禁止吃糖了,我想吃甜食,行吗?	10
10. 我要和三位也患有糖尿病的朋友一起用午餐,但我们遵 循不同的饮食计划。这时“糖尿病”食谱应是怎样的? ...	11
11. 听说有一种低碳水化合物、高蛋白质和高脂肪的食谱能 使我减轻体重而热量不减少。我是否应该改变我原先 一直遵循的高碳水化合物、低脂肪的食谱?	12
12. 纤维有助于我的糖尿病控制吗?	13
13. 豆类有助于控制糖尿病,是吗?	14
14. 糖尿病食物金字塔和美国糖尿病协会食物金字塔有何 不同?	15
15. 我听说过有关碳水化合物的计量。用它来替换食物是	

否也适用?	16
16. 碳水化合物的计量是什么?	17
17. 我患有糖尿病,我是否需要专门补充维生素和矿物质?	18
18. 我实在不想在早晨进食。我必须吃早餐吗?	19
19. 有人说我每天应该吃 5 次水果和蔬菜。为什么?	20
20. 为什么我进食少而且兴趣不大,难道我现在已经老了?	21
21. 对我来说,植物性蛋白比动物性蛋白好,是吗?	22
22. 在我的食谱中多加些豆类食品是否有益?	23
23. 为保持肾脏健康,我是否应该少吃蛋白质?	24
第二章 控制药物	25
24. 我正在服用糖尿病的药物,我需要吃零食吗?	26
25. 我能否调整我的食谱来消除葡萄糖苷酶抑制剂的副作用?	27
26. 医生要我开始注射胰岛素,但是我害怕体重会增加。在 注射胰岛素时我如何防止体重增加?	28
27. 医生刚将我的胰岛素换为 Humalog,这对我的血糖及进 食计划有何影响?	29
28. 在我每次吃比萨饼时血糖水平就高。对此我要做些什 么呢?	30
29. 什么是碳水化合物对胰岛素之比? 我能否用它来计划 我所想吃的东西?	31
第三章 对孩子们的挑战	32
30. 我的孩子们应该如何吃甜食?	33

31. 如果我的初学走路的孩子不愿意进食,我该怎么办? ...	34
32. 如果我的孩子正在睡觉,但已到吃点心的时候了,我该怎么办?	35
33. 我的孩子在学校吃午餐是否合适?	36
34. 对患有糖尿病的孩子我如何对待远足或其他节假日的活动?	37
35. 我患有 I 型糖尿病,我能喂奶吗?	38
第四章 脂肪的少而精	39
36. 我的胆固醇值应该是多少?“好”与“坏”之间的区别是什么?	40
37. 如何改变食谱来降低我血中的胆固醇水平?	41
38. 减少食谱中的胆固醇或饱和脂肪是很重要的吗?	42
39. 我如何升高 HDL(好)胆固醇且降低 LDL(坏)胆固醇? ...	43
40. 我如何知道我所吃的脂肪量是否合适?	44
41. 我吃无脂肪的食物可以不限量的吗?	45
42. 我如何能吃较多的单不饱和脂肪?	46
43. 什么是转化脂肪酸,它如何影响我的糖尿病?	47
44. 我食用人造黄油和菜油,选用何种品种重要吗?	48
45. 什么是脂肪替代物? 它对我的糖尿病有怎样的影响? ...	49
第五章 多么的甜	50
46. 吃糖会引起糖尿病吗?	51
47. 我分不清糖和淀粉。一个核仁巧克力饼或一片面包是否会提高我的血糖?	52
48. 容许我每天吃多少克的糖?	53
49. 这些甜味剂是无糖的吗? 你能告诉我如何吃法吗?	54

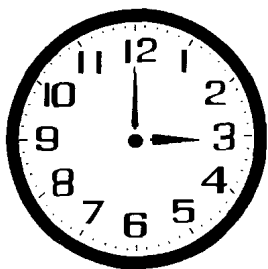
50. 可以用什么甜味剂来替代糖?	55
51. 我是否能吃所有标有“无糖”的食品?	56
52. 什么是果酒? 带有果酒的食品是否会使我的血糖增高?	57
53. 什么是 Stevia?	58
第六章 饮食和健康	59
54. 哪些运动可以消耗掉足够的热量并使体重减轻?	60
55. 运动时我是否需要吃一点儿点心?	61
56. 在进行运动时应该选用什么食物或饮料?	62
57. 运动时我能喝运动饮料吗?	63
58. 如果一早起来进行体育活动,我应在何时用早餐和注射胰 岛素呢?	64
59. 我 65 岁了。现在还能开始进行举重锻炼吗? 我需要氨基 酸(蛋白质补品)吗?	65
第七章 体重问题	66
60. 什么是 BMI? 它为什么重要?	67
61. 我的理想体重应该是多少呢?	68
62. 我想减轻体重来改进我的血糖水平,但是我还没有开 始做。我应如何确定减轻体重的合理目标值? 又如何 才能达到呢?	69
63. 为什么有些人能保持减轻后的体重,而有些人的体重 又反弹了呢?	70
64. 我的食谱不再起作用了,我做错了什么? 请提供帮助!	71
65. 我很难保持我的减肥计划。是否有快捷的方法使我走	

上正规?	72
66. 减少进餐次数能对减少热量和减肥有帮助吗?	73
67. 减少注射胰岛素的剂量是否有助于减肥?	74
68. 过低热量的食谱适合我吗?	75
69. 为什么只吃节食药丸不能使我更快地减肥呢?	76
70. 什么是 leptin? 什么时候可向 II 型糖尿病患者提供?	77
第八章 微量元素问题	78
71. 从食物中能否获取足够的铬? 我需要补铬吗?	79
72. 我经常听别人说到抗氧化剂, 食用它们对于治疗我的糖 尿病有帮助吗?	80
73. 补镁能否改善我的糖尿病?	81
74. 补钒(硫酸氧钒)能否改进我的血糖水平?	82
75. 什么是葫芦巴种子? 它能降低血糖和胆固醇吗?	83
76. 我听说服用叶酸盐能减少心脏病的发作。我是否需要每 天服用它?	84
第九章 进食要明智	85
77. 我没有足够的时间去购物和做饭。我该做些什么呢?	86
78. 我如何制作我所喜欢的低脂食品?	87
79. 我如何吃才能节省开支?	88
80. 哪一种冷冻甜食对我最合适?	89
81. 冷冻正餐是快餐的最佳选择吗?	90
82. 现在我患有糖尿病, 吃鸡蛋能不限量吗?	91
83. 我如何利用香草和调味品?	92
第十章 特殊情况	93

84. 我应该用什么方法来治疗低血糖?	94
85. 我生病时可以吃些什么?	95
86. 我可以安全地饮酒吗?	96
87. 如果去饭馆吃饭,我怎样才能少吃一些脂肪呢?	97
88. 我能吃哪些快餐?	98
89. 我在沙拉馆或小吃店怎样才不会吃得过多?	99
90. 如果进餐时间晚了一个小时,我应做些什么呢?	100
91. 乘飞机旅行时,我如何吃保健食品?	101
92. 我如何在休假期间保持体重和控制血糖水平?	102
93. 在倒班时我如何调整食物和胰岛素?	103
94. 为防止出现低血糖,我应该选用一种缓慢释放的碳水 化合物方便食品吗?	104
95. 我现在年纪大了,是否需要喝一种营养补品?	105
第十一章 有关营养的综合性问题	106
96. 牛奶会引起 I 型糖尿病吗?	107
97. 如果我是为一个素食者,对我的糖尿病控制是否有益?	108
98. 我在诱惑下猛吃了一顿。我如何在下一次诱惑下避免 吃得过多呢?	109
99. 我应该遵守低钠的食谱吗?	110
100. 因患有胃轻瘫,我的食谱要做哪些变化?	111
101. 我父亲患有 II 型糖尿病,我担心我也会得这种病。什 么样的食谱能防止我得糖尿病呢?	112

第一章 营养概述





1. 我应该在什么时间去见专业的营养师?

当最初你被确诊患有糖尿病时,或当一位新医生改变你的治疗方案时,或当你每年两次进行例行检查时,都应该去见一位专业的营养师。如果存在下列情况,那就要多去见几次营养师。

- 当你要改进你的糖尿病控制计划时;
- 当你要改变你的生活方式或节奏时,如找到新工作、结婚或怀孕时;
- 当你要改变你(如儿童)的营养需求时;
- 当你要开始进行体育锻炼或改变糖尿病药物时;
- 当你对食谱感到厌烦、无效或目的不明确时;
- 当你关心自己的体重或血脂水平时;
- 当你并发了诸如高血压或肾脏病时。

可能你已经有了了一位营养师。如果还没有,也可以去医院询问医生,要求他们给予推荐。你也可以打电话给美国糖尿病协会(电话号码 800/342-2383),或美国食物疗法协会(电话号码 800/366-1655),或美国糖尿病教育者协会(电话号码 800/832-6874)进行咨询。许多营养师是专业的糖尿病人指导者,并进行过糖尿病人护理方面的培训。

2. 在我去见专业营养师之前应该吃些什么？



吃谷物、豆类、蔬菜、水果、低脂奶品和肉类等食品有益于每个人的健康。少吃加糖的食物(如汽水、甜点、糖果)和油脂多的食物(如油炸食物、午餐肉、肉汤、色拉)。不用吃特定的或特种饮食。

在每天的同一时刻吃同样多的食物是重要的。不要有一顿或两顿吃得太饱。要设法每天吃三顿,每顿不要吃得太多,特别是在服糖尿病的药物时应该这样。也许在两顿饭之间或在睡觉之前需要吃点儿零食。在你学会如何适应你的糖尿病治疗计划之前不要喝酒。

记住,通过你所选择的食物来控制糖尿病时会出现巨大的差异。在你去见专业营养师之前,将你在近 3~5 天内所吃的和所喝的食物记录下来,并将这一记录带去见专业营养师。这能使营养师按照你个人的情况来制订食谱。



3. 为了很好地控制糖尿病，我应该吃些什么？

这要取决于你的糖尿病类型、所服药物、体力活动量和当时的血糖水平。专业营养师能帮助你来做出决定。

对 I 型和 II 型糖尿病采用胰岛素的：你应当在胰岛素进入高峰期时进食。你可以一日三餐，再加上一顿零食。如果你每天注射速效和中效作用的胰岛素 2 次，你就可以一日三餐，再加上三顿零食。如果你所使用的是 Humalog 胰岛素，那么你应该在注射胰岛素之后 15 分钟内进食。也许你还要为体力活动加一顿零食（参见本书第 61 页）。一般人所犯的错误是在注射常规的胰岛素之后没有等到半小时就进食了。如果在胰岛素水平进入高峰期之前就开始进食的话，那么你在用餐后就会出现高血糖。

对 II 型糖尿病患者：每隔 2~3 小时吃一顿饭，不要吃得太饱，那么你在餐后的血糖水平就较低。如果每天你能少吃多餐，将有助于控制你的饥饿感和摄入的热量，使你的血糖控制得较好，体重能减轻，同时你血中的胆固醇水平也会较低。

4. 应该吃些什么零食?



所吃的零食应从进餐时所吃的保健食物中选择。通常每次不超过 15 克的碳水化合物。所吃的零食最好从食物金字塔的底层选起。从谷类中选出的食物有：爆米花、烤玉米饼、全麦饼干、脆饼干、发面饼或谷类。

新鲜水果和蔬菜也是很好的零食，也便于携带！如果要让零食再丰富一些，那么可以在一片面包或发面饼上再加上一些低脂蛋白，如低脂牛奶、脱脂花生黄油，或在饼干上加一些低脂奶酪，也可以在一片全麦面包上加一片土耳其烧烤。

要有准备！在延误进餐或意外更改计划时一定要加一些零食。可以将零食放在桌子里、公文包内、背包内和更衣室里。手边备好食物可防止你出现低血糖，能够让你顺手抓些低营养的食物来充饥。



5. 进餐记录对糖尿病有什么好处？

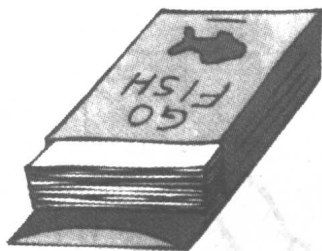
你吃下的食物会使你的血糖升高。如果不做记录，你也许弄不清你吃了什么和吃了多少。做记录有助于做出用药计划、进餐计划和锻炼计划。

■记录你所需要的信息。如果你需要减轻体重，就要测定你的食量，并写下这几天来你摄入了多少热量或脂肪。查明食物中的营养值将有助于弄清你所吃的每种食物中所含的营养。

■用记事本、台历或计算机制作的表格来做记录是很方便的。在你进食的时候就把它记下来，不要等以后再补记录。

■在你下一次去见营养师时带上这些记录。查看你所吃的食物和血糖水平。例如，从记录上可能看出，由于午后的高脂肪零食，在晚饭时造成了高血糖。你还能看出，在午餐时吃得比较少，而在晚饭前感到很饿。这样你就有必要增加午餐食量而减少午后的零食量。

6. 为什么按份计算食物量？有什么简便的方法记住它们？



无论你所遵守的进餐计划是按碳水化合物计算，还是按热量换算或食物金字塔考虑的，其中每份食物的量是关键。如果再增加 28 克肉或一勺人造奶油，听起来并不多，但是这会很快提高你的血糖，体重也会增加。

开始你用标准的量杯、勺或食物天平来确定食量，以后逐渐地用眼看就可以准确地确定每份食物的量。当你称量过半杯绿豆有多重，或测过并认准了 140 克鸡肉有多大之后，那么无论你在哪里进餐，你对食物的量就会心中有数了。每隔几个月，再测量一些食物，以便继续保持准确的眼力，使进食量保持准确。

用眼进行观察将有助于你的进食量是正确的。

食物	它们的体积相当于
半杯通心粉或米	一个捏紧的拳头
半杯蔬菜	半个网球
一杯椰菜	一个灯泡
85 克肉、鸡或鱼	一副纸牌或妇女的手掌
28 克奶酪	2 块饼干或 2.5 厘米见方的块