

协和专家精心总结

ZUO ZIJI DE YINGYANG YISHENG



做自己的**营养医生**

本套丛书从营养与健康、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养等，多角度地提供了一套完整的营养方案。其中，既包括营养的基本原则，也包括食谱的设计和营养素含量的计算，既论述了营养研究最新进展，也描述了具体的操作，既有科学理论，更包含着我们临床实践经验的总结。

糖尿病的营养治疗

[主编] 于康



科学技术文献出版社



做自己的**营养医生**

协和专家精心总结

糖尿病的 营养治疗

〔主编〕于康

〔编者〕刘燕萍

陈伟 李宁



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病的营养治疗/于康主编.—北京:科学技术文献出版社,2003.11
(做自己的营养医师)
ISBN 7-5023-4433-0

I.糖… II.于… III.①糖尿病—临床营养②糖尿病—康复—食物疗法 IV.R587.105

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第085699号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)68515544-2172
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 陈玉珠
责 任 编 辑 刘新荣
责 任 校 对 唐炜
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京国马印刷厂
版 (印) 次 2003年11月第1版第1次印刷
开 本 850 × 1168 32开
字 数 168千
印 张 7
印 数 1~8000册
定 价 11.00元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书系《做自己的营养医生》丛书之一。作者用简洁通俗的语言描述了糖尿病的来由、防治原则、饮食营养、饮食制备、食谱举例、菜肴制备等糖尿病人所关心的问题；书后附有食物营养成分含量表及每日膳食中营养的适宜摄入量。书中既包括营养的基本原则，又包括食谱的设计与营养含量的计算；既讨论了营养研究的新进展，又描述了具体操作；既有科学理论，又包含着临床实践经验的总结。该书的核心是糖尿病病人应如何科学地调养。

丛书版式设计新颖，使广大读者在寓教于乐中学到科学的调养方法。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



前 言

作为北京协和医院的营养医生,在临床实践中,我和同事们深切地感受到广大患者对合理营养的迫切需求,了解到他们在满足营养需求方面遇到的困难,体会到目前存在的种种营养认识的误区造成的不利影响,也明确了我们在营养宣教方面应承担的义务。

为此,我们进行着种种有益的尝试,包括通过营养门诊、科普讲座、义务咨询等形式,借助广播、电视、报纸等媒体,在尽可能广的范围,为尽可能多的朋友,提供尽可能准确的营养知识。可以说,这一过程是艰苦而令人难忘的。我们为此付出了巨大的努力,也收到了良好的回报:很多患者朋友切实获得了营养知识带给他们的巨大益处,他们的临床预后得到改善,他们和家人的生活质量得到提高,还自愿地加入到营养宣教的队伍中来,用自己的切身感受和经历为营养宣教增添了精彩的一笔;同时,我们也从中学到了很多东西,并由此提升了宣教的质量和吸引力。我们欣慰地看到,一个营养宣教的良性循环已经建立并有效地运作起来。

这套《做自己的营养医生》科普系列丛书的出版,正是这一良性循环中的重要一环。我们在以往编写出版的科普读物的基础上,补充新的资料,采用简洁的语言,从营养与健康、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养(包括糖尿病、外科疾病、肾脏疾病、肥胖症、胃肠病、心血管病等)多角度,

向广大读者提供一套完整的营养方案。其中，既包括营养的基本原则，也包括食谱的设计和营养素含量的计算；本方案既论述了营养研究最新的进展，也描述了具体的操作；既有科学的理论，更包含着我们临床实践经验的总结。

当人类步入21世纪的时候，人们认识到“最好的医生就是患者自己”，其实，最好的营养师也是你自己。本套丛书之所以冠以“做自己的营养医生”的标题，正是这一新的医学理念的反映。我们希望也相信广大读者能借助这套丛书，将科学的营养知识有效地运用到自己的生活中，解决实际问题，使自己和自己的朋友与家人受益。

“授之以鱼，不如授之以渔”，这不仅是这套丛书的出发点和落脚点，也是我们多年科普宣教工作指导思想的核心。如果能使更多的读者真正成为了自己的营养医生，那么，我们为此付出的精力和时间将得到最欣慰的补偿。

在本丛书出版之际，感谢所有为这套丛书编写和出版作出贡献的同事和朋友们，由于篇幅所限，在此不一一列出他们的名字。

需要指出的是，因为本丛书系通俗读物，故书中部分计量单位仍延用了大众习惯用法。书中列有对照表，请读者对照参考。

丛书主编 于康
北京协和医院营养科



目 录

第1篇 糖尿病——掀起你的盖头来..... 1

- 糖尿病——甜性多尿..... 2
- 糖尿病的历史，与人类历史一样久远..... 2
- 糖尿病，已来到您的身边..... 4
- 怎么会得糖尿病..... 5
- 血糖——血中的葡萄糖..... 6
- 血糖的正常范围是多少..... 6
- 血糖的单位：“mg/dL”还是“mmol/L”..... 7
- 什么是“空腹血糖”和“餐后2小时血糖”..... 7
- 葡萄糖：你从何处来，又往何处去..... 7
- 每天的血糖如何变化..... 8
- 升高和降低血糖的因素..... 8
- 胰岛素——为葡萄糖打开细胞之门的金钥匙..... 9
- 胰岛素——来自胰腺..... 11
- 出了问题的胰岛素..... 11
- 胰岛素越多越好吗..... 12
- “三多一少”——是糖尿病的典型表现吗..... 12
- 为什么有的糖尿病患者没有自觉症状..... 13
- 糖尿病爱“光顾”什么人..... 14

- 女性特有的糖尿病信号····· 15
- 诊断糖尿病靠血糖····· 16
- 高血糖的危害····· 16
- 糖尿病的类型——1型？2型····· 17
- 什么叫“葡萄糖耐量”····· 17
- 糖耐量低减——糖尿病的“后备军”····· 18
- 了解1型糖尿病····· 18
- 了解2型糖尿病····· 19
- 什么叫“胰岛素抵抗”····· 20

第2篇 糖尿病防治原则····· 21

- “四个点儿”——使您远离糖尿病····· 22
- 治疗糖尿病的五大大目标····· 23
- “三驾马车”——“五驾马车”····· 23
- 糖尿病教育——综合治疗的前提····· 24
- 糖尿病治疗的两大基石——饮食 + 运动····· 25
- 药物治疗与病情监测····· 26
- 糖尿病控制得好坏有标准····· 27

第3篇 饮食营养有学问····· 28

- 食物的功效····· 29
- 饮食与健康····· 29
- 平衡膳食宝塔····· 30
- 七大营养素与您相伴····· 31
- 能量——糖尿病营养治疗的核心····· 31
- 能量的单位——千卡，焦耳····· 32

● 能量比例有讲究	32
● 严格遵守“能量平衡”	33
● 适宜能量对糖尿病人的意义	34
● 正确评估每日饮食摄入的能量	34
● 蛋白质——生命的物质基础	35
● 蛋白质的来源与用量	35
● 脂肪，人体必需的营养素	36
● 脂肪——藏在哪里	36
● 碳水化合物(糖类)——糖尿病人不可缺	37
● 碳水化合物的功效	38
● 维生素——点燃糖尿病人的生命火花	39
● 矿物质，您知道多少	39
● 水——生命之源	40
● 每日饮水知多少	41
● 水的平衡	41
● 膳食纤维——人体的“清道夫”	42
● 膳食纤维——可溶、不可溶	43
● 微量元素铬与糖尿病	44
● 微量元素锌与糖尿病	44
● 微量元素硒与糖尿病	45

第4篇 糖尿病的营养原则 46

● 营养治疗——相伴终生	47
● 温故而知新——糖尿病饮食治疗的历史回顾	47
● 食品交换份法的核心	48
● 糖尿病 ≠ 不能吃不能喝	49
● 糖尿病营养治疗十大黄金法则	50

- 黄金法则1: 算出自己的理想体重——饮食治疗的第一步····· 51
- 实际体重与理想体重····· 51
- 体重指数——BMI····· 52
- 轻体重、消瘦糖尿病人是否不用控制饮食····· 52
- 计算每日总热量——“二要素”····· 53
- 计算每日总热量——“五步骤”····· 53
- 黄金法则2: 平衡膳食····· 54
- 黄金法则3: 食物选择多样化, 谷类是基础····· 55
- 主食对糖尿病人的好处····· 55
- 不吃主食的危害····· 56
- 黄金法则4: 限制脂肪摄入量····· 56
- 减少脂肪的14个小诀窍····· 57
- 黄金法则5: 适量选择优质蛋白质····· 57
- 黄金法则6: 减少或禁忌单糖及双糖的食物····· 58
- 减少单糖和双糖的十一个诀窍····· 58
- 黄金法则7: 高膳食纤维膳食····· 59
- 增加膳食纤维的四点诀窍····· 60
- “生活越来越好, 纤维越来越少”····· 60
- 膳食纤维绝非“多多益善”····· 61
- 黄金法则8: 减少食盐摄入····· 61
- “少吃食盐, 可多吃些酱油”····· 62
- 黄金法则9: 坚持少量多餐, 定时定量定餐····· 63
- 对于单纯饮食治疗的患者····· 63
- 对采用口服降糖药或胰岛素的患者····· 64
- 饮食习惯不是一成不变····· 65
- 黄金法则10: 多喝水, 限制饮酒····· 65
- “怕饮水”是一种误解····· 66
- “酒”的知识····· 66

- 对糖尿病人: 如饮酒, 要限量…………… 67
- 红葡萄酒能预防心血管疾病吗…………… 68
- 糖尿病人如何科学地饮酒…………… 68
- 空腹饮酒危害大…………… 69

第5篇 糖尿病的饮食制备…………… 71

- 认识“食品交换份”…………… 72
- “食品交换份”的饮食分配…………… 72
- 饮食制备第一步: 确定主食量…………… 73
- 饮食制备第二步: 确定副食量…………… 74
- 不同能量糖尿病饮食内容…………… 75
- “食品交换份”的优点…………… 75
- 等值谷薯类交换表…………… 76
- 等值蔬菜类交换表…………… 76
- 等值肉蛋类食品交换表…………… 77
- 等值大豆食品交换表…………… 77
- 等值奶类食品交换表…………… 78
- 等值水果类交换表…………… 78
- 等值油脂类食品交换表…………… 78
- 生熟互换…………… 79
- 了解常用的度量单位…………… 79
- 学会互换…………… 80
- “少吃主食多吃肉”行吗…………… 81
- “食品交换份”应用举例…………… 82
- 总结: 糖尿病饮食治疗成功的十二大要点…………… 84

第6篇 糖尿病的食谱举例…………… 85

● 1 200 ~ 1 300千卡系列·····	86
● 1 400 ~ 1 500千卡系列·····	87
● 1 600 ~ 1 700千卡系列·····	88
● 1 800 ~ 1 900千卡系列·····	89
● 2 000 ~ 2 100千卡系列·····	90

第7篇 糖尿病菜肴制备····· 94

● 荤菜类·····	95
● 素菜类·····	102

第8篇 常见问题及解答····· 113

● 糖尿病人能否吃水果·····	114
● 食用水果“四要素”·····	114
● 如何克服饥饿感·····	115
● 外出旅游如何进餐·····	116
● 在饭店进餐的10个要点·····	117
● 节假日餐饮的12个要点·····	117
● 如何享受“甜”食——正确选择代糖食品·····	118
● 非糖甜味剂·····	119
● 代糖食品·····	120
● 对素食患者进一言·····	121
● 素食菜谱·····	122
● 口服降糖药时的饮食对策·····	123
● 注射胰岛素时的饮食对策·····	124
● 注射胰岛素的患者如何加餐·····	125

第9篇 走出误区..... 126

- 误区之一：饭吃得越少对病情控制越有利..... 127
- 误区之二：咸的食品不用控制..... 127
- 误区之三：多吃了食物，只要加大口服降糖药就没事..... 128
- 误区之四：吃点零食无所谓..... 128
- 误区之五：不需要限制植物油摄入..... 128
- 误区之六：每日只吃粗粮不吃细粮..... 129
- 误区之七：多吃粗粮不影响血糖..... 129
- 误区之八：少吃一顿可以不吃药..... 129
- 误区之九：注射胰岛素后不需要再控制饮食了..... 130
- 误区之十：用尿糖试纸是否变色评价食物是否含糖..... 130
- 误区之十一：山楂（红果）或流传的降糖食疗方法都可以降糖，毋须限制..... 131
- 误区之十二：吃馒头比吃米饭血糖升得更高..... 131
- 误区之十三：不吃糖，但可以多吃些蜂蜜..... 131
- 误区之十四：吃××食物“降”血糖..... 132

第10篇 低血糖反应的营养治疗..... 133

- 认识低血糖症..... 134
- 引发低血糖反应的常见原因..... 134
- 辨认低血糖反应的要点..... 134
- 低血糖反应该怎么办..... 135
- 预防低血糖反应的良策..... 136

第11篇 并发症的营养治疗..... 138

- 糖尿病肾病..... 139

● 糖尿病肾病病人各类营养素供给量	139
● 糖尿病肾病透析治疗的饮食对策	141
● 糖尿病合并慢性肾功能不全	142
● 糖尿病合并慢性肾衰饮食调控的目的	143
● 各类营养素摄入量	144
● 限蛋白 20 克食谱举例 1	145
● 限蛋白 20 克食谱举例 2	146
● 限蛋白 40 克食谱举例	147
● 几种肾脏疾病病人治疗饮食的制备	147
● 麦淀粉的制备	148
● 常见食物中的钾含量	148
● 常见食物中的含水量	150
● 与糖尿病肾脏疾病有关的临床常规及生化检查	151
● 糖尿病并发高血压	153
● 糖尿病并发高脂血症	153
● “一分为二”看胆固醇	154
● 高脂血症的饮食对策	157
● 糖尿病与便秘	158
● 便秘的饮食对策	159
● 糖尿病与痛风	161
● 痛风的饮食对策	162
● 痛风食谱举例	162
● 糖尿病合并肝脏病变的饮食对策	163
● 糖尿病与胃轻瘫	164
● 胃轻瘫的饮食对策	164
● 糖尿病与骨质疏松	165
● 防治骨质疏松的饮食对策	165

第12篇 妊娠糖尿病的营养..... 168

- 妊娠与糖尿病..... 169
- 糖尿病对妊娠的不利影响..... 171
- 妊娠糖尿病或糖尿病妊娠的营养治疗..... 172
- 妊娠糖尿病的饮食安排..... 173
- 糖尿病合并妊娠的饮食安排..... 173
- 妊娠中发生低血糖怎么办..... 174
- 妊娠过程中经常出现尿酮体阳性应如何对待..... 176
- 妊娠糖尿病营养治疗过程中如何与胰岛素密切配合..... 177
- 妊娠剧吐时如何安排饮食..... 178
- 妊娠糖尿病合并高血压时应如何安排饮食..... 179

第13篇 儿童糖尿病的营养..... 180

- 儿童、青少年糖尿病患者的饮食安排..... 181
- 儿童糖尿病营养治疗的目的..... 181
- 儿童糖尿病的能量供给..... 182
- 儿童糖尿病三大产热营养素的供给..... 182

第14篇 营养与运动..... 183

- 生命在于运动..... 184
- 不适合运动的糖尿病人..... 185
- 运动前的准备..... 185
- 选择适宜的运动方式..... 186
- 选择适宜的运动时间及运动量..... 186
- 运动, 安全第一..... 186
- 运动三部曲..... 187

● 运动中谨防低血糖·····	188
-----------------	-----

附录1 食物营养成分含量表····· 189

● 常见食物蛋白质含量表·····	190
● 常见食物碳水化合物含量表·····	192
● 常见食物膳食纤维含量表·····	195
● 常见食物脂肪含量表·····	198
● 常见食物(每100克)含钾量·····	201
● 常见食物(每100克)含钾量分档表·····	202
● 常见食物(每100克)含铁量·····	203

附录2 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量····· 205

● 中国居民膳食脂肪适宜摄入量·····	206
● 中国居民膳食钙适宜摄入量·····	206
● 中国居民膳食磷适宜摄入量·····	207
● 中国居民膳食钾适宜摄入量·····	207
● 中国居民膳食钠适宜摄入量·····	208
● 中国居民膳食氟参考摄入量·····	208

第 1 篇

糖尿病——掀起你的 盖头来