

易读、易学、易懂的健康生活保健知识

糖尿病患者的自我调养与健康宝典

马艳茹 编著

糖尿病

健康生活与保健

全书



糖尿病 健康生活
保健全书

TANG NIAO BING

JIAN KANG SHENG HUO YU BAO JIAN QUAN SHU

认清糖尿病，走出常见生活误区

正视糖尿病，健康生活早享受

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

糖尿病

健康生活与保健

全书

马艳茹 编著

TANG NIAO BING

JIAN KANG SHENG HUO YU BAO JIAN QUAN SHU



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病健康生活与保健全书/马艳茹编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5132-1289-2

I. ①糖… II. ①马… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第304971号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京东光印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本710mm×1000mm 1/16 印张20 字数257千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-1289-2

*

定价 29.80元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

本书共分十章。其中第一章到第四章主要介绍了糖尿病的基础知识、应做的检查、血糖异常的危害和糖尿病患者如何控制饮食；第五章主要介绍了不同类型糖尿病患者的食疗方案；第六章、第七章主要介绍了适合糖尿病患者的食材和中药材，并附有相应的食谱；第八章主要介绍了糖尿病患者的健身方案，第九章主要介绍了糖尿病患者的中医外治保健法，第十章主要介绍了糖尿病患者的日常生活保健方法。本书提供了全面的糖尿病患者生活保健方案，适合糖尿病患者及其家属阅读参考。

前 言

2008年中华医学会糖尿病学分会（CDS）组织的糖尿病流行病学调查结果显示，在20岁以上的人群中，糖尿病患病率为9.7%，而糖尿病前期的比例更高达15.5%，相当于每4个成年人中就有1个高血糖状态者，更为严重的是我国60.7%的糖尿病患者未被诊断，因而无法及早进行有效地治疗。糖尿病严重影响了患者的生活质量和寿命，给社会和家庭带来了沉重的精神和经济负担。

糖尿病的发病机制比较复杂，一半在遗传，一半在后天。后天因素就是指生活方式，其中饮食是很重要的诱发因素。其次是缺乏运动和一些不良的生活习惯，如吸烟、熬夜上网等。因此健康的生活方式对预防糖尿病非常重要。

为了让糖尿病患者有一个幸福的生活、高质量的生活，特编写《糖尿病健康生活与保健全书》，提供了全面的糖尿病患者生活保健方案，使糖尿病患者能够养成正确的生活方式，选择适合自己的食物与食谱。本书共分十章。其中第一章到第四章主要介绍了糖尿病的基础知识、应做的检查、血糖异常的危害和糖尿病患者如何控制饮食；第五章主要介绍了不同类型糖尿病患者的食疗方案；第六章、第七章主要介绍了适合糖尿病患者的食材和中药材，并附有相应的食谱；第八章主要介绍了糖尿病患者的健身方案，第九章主要介绍了糖尿病患者的中医外治保健法，第十章主要介

绍了糖尿病患者的日常生活保健方法。

《糖尿病健康生活与保健全书》的内容通俗易懂，不仅是糖尿病患者健康生活保健的首选读物，同时也是糖尿病患者家属及朋友的有用参考书。

编者

2012.11

目
录

○
○

CONTENTS



第一章

糖尿病基础知识

/001

第一节 糖尿病基础知识

什么是糖尿病·····	003
糖尿病的可疑信号·····	003
糖尿病的典型症状·····	005
糖尿病的分型及发病原因·····	006
1型糖尿病和2型糖尿病的五大数据·····	008
糖尿病的常见危险因素·····	009
正常的血糖值是多少·····	010
正常人如何保证血糖正常·····	010
哪些因素会引起血糖反复波动·····	011

第二节 糖尿病的危害

糖尿病的危害·····	012
-------------	-----

糖尿病对孕妇的影响·····	013
糖尿病对新生儿的影响·····	014
儿童糖尿病常见的并发症·····	015
如何判断糖尿病的病情·····	016
糖尿病可能引起的并发症·····	017
糖尿病对女性的危害比男性更大·····	018
促使糖尿病早发的主要因素·····	018

第三节 糖尿病及其并发症的预防

如何预防糖尿病·····	019
1型糖尿病一级预防措施有哪些·····	020
2型糖尿病一级预防措施有哪些·····	020
糖尿病的发病预防·····	021
如何有效控制糖尿病的并发症·····	021
糖尿病发生和加重的先兆信号·····	023
糖尿病患者的七个注意事项·····	028



第二章

糖尿病患者应做的检查

/031

第一节 糖尿病患者要做哪些相关检查

糖尿病的常用检查方法·····	033
什么是糖耐量试验·····	033
怎样进行糖耐量试验·····	034
空腹血糖偏高者怎样做糖耐量试验·····	034
空腹血糖和餐后血糖的测法·····	034

自我监测血糖的操作方法·····	035
使用血糖仪自我监测需要注意什么·····	035
血糖自我监测的间隔时间·····	036
自我监测血糖的五点忠告·····	036
什么情况下应加强血糖监测·····	038
如何进行尿糖自测·····	039
尿糖检测的标准是什么·····	039
留取尿液标本应注意什么·····	040
尿糖测定的缺点·····	040
影响尿糖测定的多种因素·····	040
什么是糖化血红蛋白·····	041
糖化血红蛋白监测的意义·····	041
糖化血红蛋白能反映出哪些情况·····	042
检测血胰岛素有什么用·····	042
什么是酮体·····	042
为什么要进行尿酮体检查·····	043
检测尿酮体的方法·····	044
早期发现并发症要做的检查有哪些·····	044

第二节 哪些检查会导致误诊

常见检查误区有哪些·····	045
检测前有应激事件发生·····	046
餐后时间过长检测血糖·····	046
检测前少量进食·····	046
过量运动后·····	046



第一节 血糖升高

血糖升高症状·····	049
高血糖发生的原因·····	049
长期高血糖对人体的危害·····	050
高血糖的预防·····	050

第二节 出现低血糖

低血糖的症状·····	051
长期低血糖的危害·····	051
低血糖的预防·····	051
老年糖尿病患者容易发生低血糖·····	052
老年糖尿病患者如何防范低血糖的发生·····	053
低血糖的家庭处理方法·····	054
高血糖、低血糖昏迷的急救措施·····	054
儿童出现高血糖或低血糖的信号·····	055

第三节 糖尿病酮症酸中毒

什么是糖尿病酮症酸中毒·····	055
出现哪些症状考虑发生酮症酸中毒·····	055
糖尿病酮症酸中毒诱因有哪些·····	056
糖尿病酮症酸中毒的处理·····	056
糖尿病酮症酸中毒的预防·····	056

第四节 非酮症高渗性糖尿病昏迷

导致非酮症高渗性糖尿病昏迷的因素·····	057
非酮症酸中毒的临床表现·····	057
非酮症高渗性糖尿病昏迷症状有哪些·····	058
如何防治非酮症高渗性糖尿病昏迷·····	058



第四章

糖尿病患者如何控制饮食

/059

第一节 糖尿病的饮食规则

糖尿病患者为什么要控制饮食·····	061
糖尿病饮食的控制目的·····	061
糖尿病患者饮食控制要求·····	062
糖耐量异常的患者饮食注意事项·····	063
胰岛素治疗者饮食要定时定量·····	064
不规律饮食的危害性·····	064
怎样选择食物以利于控制餐后血糖·····	065
糖尿病患者怎样消除饥饿感·····	065
哪些不良饮食方式易引发糖尿病·····	066
糖尿病患者的饮食疗法应用要点·····	071
糖尿病患者要养成正确的饮食习惯·····	072
糖尿病患者应该多吃什么·····	074

目
录

第二节 糖尿病的饮食误区

不吃和少吃早餐·····	074
--------------	-----



吃得越少越好·····	075
少吃粮，多吃肉，多吃油·····	076
用了胰岛素，饮食就可增加·····	077
瓜子、花生糖分少可以多吃·····	078
进食热量过多·····	078
不注意烹调方法·····	079
饭后立即吃水果·····	079
五谷杂粮摄入不足·····	080
光吃菜不吃饭·····	080
食用低血糖食物就可以减少药量·····	081
素食杂粮多吃无害·····	082
食盐过多没关系·····	082
为控制多尿而少喝水·····	082
只吃素不吃荤·····	083

第三节 糖尿病饮食控制细节

糖尿病患者应如何安排三餐·····	084
运动后怎样选择饮品·····	085
一般糖尿病患者如何安排饮食·····	085
重症糖尿病患者如何安排饮食·····	086
老年糖尿病患者怎样合理饮食·····	086
消瘦的糖尿病患者如何调理饮食·····	087
节假日或外出时如何注意饮食摄入·····	087
醋类降血糖食品有哪些·····	088
什么是食物交换份·····	088
食物交换份的不足之处·····	094
糖尿病患者如何选择零食·····	096
食物要注意有所选择·····	096
要控制饮食热量·····	097

要合理改变膳食·····	097
糖尿病患者如何选择饮料·····	097
有哪些甜食是糖尿病患者可以吃的·····	099
糖尿病患者对干果的选择·····	099
糖尿病患者要多吃富含食物纤维类的食品·····	100



第一节 肥胖型糖尿病患者食疗方案

肥胖型糖尿病患者饮食调养原则·····	105
肥胖型糖尿病患者的调理食谱·····	105

第二节 消瘦型糖尿病患者饮食方案

消瘦型糖尿病患者饮食调养原则·····	108
消瘦型糖尿病患者的调理食谱·····	109

第三节 妊娠糖尿病患者食疗方案

妊娠糖尿病患者饮食调养原则·····	110
妊娠糖尿病患者的调理食谱·····	111

第四节 糖尿病并发高血压患者食疗方案

糖尿病并发高血压患者饮食调养原则·····	113
-----------------------	-----

糖尿病并发高血压病患者的调理食谱·····	114
-----------------------	-----

第五节 糖尿病并发高脂血症患者食疗方案

糖尿病性高脂血症患者的饮食调养原则·····	117
糖尿病并发高脂血症患者的调理食谱·····	118

第六节 糖尿病并发肾病患者食疗方案

糖尿病性肾病患者饮食原则·····	120
糖尿病并发肾病患者的调理食谱·····	121

第七节 糖尿病并发冠心病患者食疗方案

糖尿病并发冠心病患者的饮食调养原则·····	124
糖尿病并发冠心病患者的调理食谱·····	125

第八节 糖尿病并发足病的饮食方案

糖尿病性足病的饮食注意事项·····	128
糖尿病性足病食疗方·····	129

第九节 糖尿病并发眼病饮食方案

糖尿病性眼病饮食注意事项·····	131
糖尿病性眼病食疗方·····	131

第十节 糖尿病并发皮肤病食疗方案

糖尿病性皮肤病饮食注意事项·····	133
--------------------	-----

糖尿病性皮肤病食疗方..... 134

第十一节 糖尿病并发脂肪肝饮食方案

糖尿病性脂肪肝饮食注意事项..... 136

糖尿病性脂肪肝食疗方..... 137



适宜糖尿病患者的食材 /139

第一节 糖尿病患者选用水果有哪些要求

吃水果的时机..... 141

吃水果的时间..... 142

吃水果的种类..... 142

目
录

第二节 糖尿病患者最好选吃哪几种水果

菠萝..... 143

苹果..... 143

猕猴桃..... 144

山楂..... 144

柚子..... 145

罗汉果..... 145

橘子..... 145

第三节 糖尿病患者主食推荐

荞麦	147
莜麦	147
黑米	148
籼米	148
燕麦	149
薏米	149
黑豆	150

第四节 主食类食谱

魔芋粟米粥	150
大麦米粥	151
大蒜粥	151
山药汤圆	151
山药枸杞子粥	152
中药荞麦方便面	152
玉竹燕麦粥	152
四仁赤扁豆粥	153
麦麸饼	153
花粉绿豆糕	153
炸荸荠茯苓糕	154
桑椹芝麻糕	154
黑芝麻玉米面粥	154
黑芝麻粟米糊	155

第五节 糖尿病患者适宜吃的蔬菜

洋葱	156
----	-----

魔芋.....	157
菠菜.....	157
扁豆.....	158
苦瓜.....	158
芦荟.....	158
芦笋.....	159
南瓜.....	159
香菇.....	160
冬瓜.....	160
蘑菇.....	161
丝瓜.....	161
银耳.....	162
荠菜.....	162
海带.....	163
茄子.....	164
辣椒.....	164
苋菜.....	164
黄瓜.....	165
大蒜.....	166
蒲公英.....	166
刀豆.....	167
西兰花.....	168

第六节 蔬菜类食谱

双素腐竹.....	168
石斛花生米.....	169
生煨豆苗.....	169
冬瓜薏苡仁脯.....	169
薏苡仁拌绿豆芽.....	170