

糖尿病

饮食 运动 用药

自我管理全书

张 晔 / 解放军309医院营养科前主任、《养生堂》特邀专家
赵之心 / 北京市社会体育指导员协会副会长、著名健康教育专家

编著

**营养专家 + 运动专家教您
逆转糖前期，战胜糖尿病**

管住嘴

宜粗不宜细
宜杂不宜纯
宜干不宜稀

迈开腿

避免空腹运动
随身携带糖果
强度由轻到重

用点药

打破误区
自查血糖
科学用药



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

糖尿病

饮食 运动 用药

自我管理全书

张 晔 / 解放军 309 医院营养科前主任、《养生堂》特邀专家
赵之心 / 北京市社会体育指导员协会副会长、著名健康教育专家

编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病饮食 运动 用药自我管理全书 / 张晔, 赵之心编著. — 北京: 电子工业出版社, 2018.3
ISBN 978-7-121-33557-0

I. ①糖… II. ①张… ②赵… III. ①糖尿病—防治 IV. ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 018029 号

策划编辑: 周 林

责任编辑: 裴 杰

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/20

印张: 10

字数: 260 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版

印 次: 2018 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, (010) 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。

送父母、送朋友、送家人，
把糖尿病专家送到家！

前言

P R E F A C E

据《中国居民营养与慢性病状况报告（2015）》显示，目前，我国18岁以上成人的糖尿病患病率为9.7%，居全球首位，中国已经成为世界第一的糖尿病大国。

糖尿病前期怎么躲？已经得了糖尿病怎么办？并发症已经开始发生了怎么治……太多的疑问和社会上真真假假的宣传引导，已经让越来越多的糖尿病患者开始迷茫。

本书是为了让糖尿病患者了解和学习科学权威的糖尿病防治手段，学会对糖尿病患者有益的生活习惯，让患者不花冤枉钱，就能够得到全面的糖尿病教育。

本书从糖尿病患者最为关心的饮食和运动这两个方面进行了详细阐述。饮食方面，介绍了总的饮食原则，告诉大家主食、蔬菜、肉、水果怎么选、怎么吃、吃多少，精选了60种常见的有平稳血糖功效的食物，并说明最有降糖功效的吃法和搭配法，同时也教大家如何制订不同热量的食谱。运动方面，教患者从适合室外做的有氧运动、在室内方便进行的柔韧性练习和健身房可以进行的器械运动中选出适合自己的运动，坚持下去，对糖尿病的防治能起到事半功倍的效果。此外，针对糖尿病患者的用药、心理调适和并发症防治，也有科学实用的描述，让大家学会管理糖尿病，最大化地发挥自己的主动性，积极配合医生的治疗，控制糖尿病。

其实，糖尿病说到底是一种生活方式病，越早改变生活方式越早受益。希望有了本书的指引，让没得糖尿病的人不得或晚得病，让糖尿病患者不出现或晚出现并发症，让出现并发症的患者不残废、不早亡。与“糖”共舞不再是梦想，一起享受和健康人一样的优质生活！

糖尿病一日三餐记录

时间	早餐	加餐	午餐	加餐	晚餐	加餐
周一						
周二						
周三						
周四						
周五						
周六						
周日						

血糖血压测试表

[illegible]



了解糖尿病

我国成了世界第一的“糖人国”

中国糖尿病的发病特点	16
成年人有一半处于糖尿病前期或属高危人群，自己却并不知情	16

糖尿病的诊断标准

诊断糖尿病的主要依据：血糖	17
老人、儿童不妨将控制血糖的标准放宽	17

糖尿病的征兆

糖尿病还有哪些蛛丝马迹	18
-------------	----

糖尿病有哪些类型

1 型糖尿病	19
2 型糖尿病	20
妊娠糖尿病	20
特殊类型糖尿病	20
2 型糖尿病分哪几个阶段	20

哪些人要格外警惕糖尿病

40 岁以上人群	21
有糖尿病家族史者	21
出生时体重不足五斤的孩子	21
代谢综合征患者	21

肥胖者	21
-----	----

遏制糖尿病，需从“糖尿病前期”着手

什么是“糖尿病前期”	22
糖尿病前期怎么遏制	22

糖尿病人要高度警惕并发症

糖尿病可怕的是它的并发症	23
糖尿病并发症有哪些	23

饮食治疗是每个糖尿病人都要终身进行的

吃什么吃多少，一看就知道	24
蛋白质，优质的占一半	25
每天的盐控制在 6 克以内	25
多吃好脂肪，拒绝坏脂肪	25

运动是非药物疗法的又一制胜关键

降低糖化血红蛋白	26
降低收缩压和舒张压	26
降血脂，预防动脉粥样硬化	26
使心情愉悦、放松	26

空腹血糖和餐后 2 小时血糖

能反应血糖控制好坏

空腹血糖反映胰岛 B 细胞功能	27
餐后两小时血糖帮助发现可能的餐后高血糖	27
随机血糖监测血糖状况	27
糖化血红蛋白了解糖尿病控制情况	28
制作自己的血糖测试表	28



糖尿病的良好控制， 要从饮食入手

解开关于饮食的十大疑问	30
饮食疗法就是饥饿疗法吗？	30
得了糖尿病就要“少吃饭，多吃菜”吗？	30
只吃粗粮不吃细粮是不是能更好控制血糖？	31
糖尿病就一定不能吃糖吗？	31
饭吃多的时候，多吃降糖药就没事儿吗？	31
注射胰岛素是不是就不用控制饮食了？	32
糖尿病患者可以吃淀粉类食物吗？	32
“无糖”食品可以敞开吃吗？	32
葡萄籽油等保健油能随便食用吗？	33
喝水多容易升高血糖吗？	33
控制总量不超标，不变肥不变胖	34
计算每日所需的总热量	34
合理分配一日三餐	35
运用手测量法，轻松掌握一天该吃多少量	37
平衡膳食，各种营养的摄入要适宜	39
学会食物交换，也能一饱口福	41
“90千卡”为一份的食物交换份	41
计算每日的食物总分量	43
一日食物的分配	44
制定食谱	45
手测量食物交换份	46
关注餐后血糖，达到理想的 7.8	47
少食多餐能减少胰岛负担，避免餐后血糖飙升	47

高纤维饮食，多吃蔬菜和粗粮杂豆	48
多选低 GI 和低 GL 的食物	49
“高低搭配”降 GI 值	51
粗粮不细作，GI 值不升	51
吃整不吃碎降 GI 值	52
蔬果吃生不吃熟，GI 值更低	53
先吃后吃有讲究，餐后血糖不蹿高	53
改善烹调方法，低盐低油少甜	54
多用植物油，并且要低油	54
盐 + “隐形盐”每人每天不超过 1 瓶盖	55
调味不用糖，选用甜味剂	57
经常用醋调味，延缓血糖上升速度	58



主食副食怎么吃

主食越“杂”越好	60
为什么一定要吃主食	60
不同主食对血糖的影响	60
主食要选择生糖指数低的	60
主食宜粗细搭配，多加豆	61
主食凉凉再吃可延缓餐后血糖上升	61
主食不要烹调得过于软烂	61
糖尿病人怎么喝粥	61
主食的生重与熟重换算	62
蔬菜越“多样”越好	63
蔬菜最好选择应季的	63

每天两大捧，多多益善
各种颜色都吃，深色蔬菜占一半
淀粉含量高的蔬菜，可以与主食互换
蔬菜烹调淡一点儿

鱼、肉、蛋、奶要“一高一低”

鱼、肉类要选择低脂高蛋白的
鱼、肉最好午餐吃
吃肉认准“白瘦”
低脂菜肴的制作技巧
海鱼类，每周吃 2 次
每天 5 份蛋白质食物：
鱼 + 肉 + 蛋 + 奶 + 豆制品

水果当做加餐吃

能不能吃水果，取决于自己的血糖控制情况
水果最好不要选择熟得太透的
水果的量每天不要超过一个拳头
多吃水果就要相应减少主食量
水果要在两餐之间吃
高糖水果要少吃，
并且要避开最甜的部分
90 千卡热量相当于吃多少水果

糖尿病患者别怕多喝水

养成主动喝水的习惯
每天至少 6 杯水
糖尿病患者的其他几种补水途径
什么时间喝什么水
空腹喝的一杯水不一定是白开水
要注意监测睡前血糖和醒后血糖

63	干挑万选好食材	73
63	○ 谷类	73
64	燕麦	73
65	玉米	73
66	小米	74
66	黑米	74
66	薏米	75
66	荞麦	75
66	○ 豆类	76
66	黄豆	76
	黑豆	76
67	红豆	77
68	绿豆	77
68	○ 薯类	78
68	红薯	78
68	紫薯	78
68	山药	79
69	魔芋	79
	○ 蔬菜	80
69	白菜	80
70	生菜	80
71	菠菜	81
71	芹菜	81
71	油菜	82
71	空心菜	82
72	紫甘蓝	83
72	豌豆苗	83
72	芦笋	84

西蓝花	84	牛奶	97
莲藕	85	豆腐	97
洋葱	85	○ 水果	98
番茄	86	苹果	98
茄子	86	橘子	98
胡萝卜	87	樱桃	99
苦瓜	87	草莓	99
黄瓜	88	桑葚	100
冬瓜	88	猕猴桃	100
西葫芦	89	制定个性化饮食方案	101
南瓜	89	1400 千卡菜谱制定	101
○ 海藻菌菇	90	1600 千卡菜谱制定	102
香菇	90	1800 千卡菜谱制定	103
银耳	90	2000 千卡菜谱制定	104
海带	91	2200 千卡菜谱制定	105
紫菜	91	案例：专家谈李先生的一日三餐安排	106
○ 肉、蛋、水产	92		
牛瘦肉	92		
鸡肉	92		
鸡蛋	93		
鸭肉	93		
兔肉	94		
牡蛎	94		
黄鳝	95		
泥鳅	95		
鲫鱼	96		
鳕鱼	96		
○ 奶及豆制品	97		



加餐不加总热量，避免出现低血糖

加餐不加总热量	108
加餐可避免正餐吃太多而导致的血糖飙升	108
加餐要计算到总热量中	109
加餐的时间和食物选择	109
如何加餐	109
加餐吃什么	110

低糖蔬菜是首选	110
吃水果前后 2 小时自测血糖	110
水果能否带皮吃	110
3 ~ 4 片苏打饼干足够	111
坚果虽好也不能多吃	112
水果干每天一小把	112
哪些食物不宜作为加餐	113
运动前后如何加餐	114



身体动起来， 血糖降下去

运动对糖尿病的好处	116
运动应该成为如一日三餐同等重要的事情	116
运动是预防糖尿病的重要手段	116
糖尿病，全面锻炼，防止并发症	117
什么才是糖尿病的有效运动	118
使基础心率稳中有降的	118
使睡眠质量得到提高的	118
运动完感到略微疲劳的	118
能适度锻炼肌肉的	118
把握好这 3 个运动要点，效果更明显	119
定计划，兼顾到饮食和用药	119
定时，沿着身体记忆逐步调控血糖	119
定量，最大限度避免运动伤害	119
基础训练很重要，找到适合自己的运动	121
有氧运动，每天坚持 30 分钟以上才有效	121

力量锻炼，增加运动中能量的消耗	121
柔韧性锻炼，提高血管的弹性	122
在室外，适合做的有氧降糖运动	123
大步快走，消耗更多的血糖血脂	123
大步慢走，提高人体的基础代谢率	124
弹着走，缓解和控制糖尿病足	125
慢跑，控体重、控血糖	126
骑车，改善糖代谢	126
在室内，方便做的力量锻炼	127
徒手力量锻炼，协助控制血糖	127
哑铃力量锻炼，提高身体代谢助调养	132
随时随地可做的柔韧性锻炼	138
不能忽视的运动：下肢的力量锻炼	142



糖尿病患者的科学用药

口服药物治疗	144
什么情况下需要使用药物	144
常用口服降糖药有哪些类型	145
如何选择口服降糖药	146
用药时要注意什么	146
血糖控制不好时如何用药	147
如何正确应用葡萄糖苷酶抑制剂	147
如何正确应用口服降糖药	149
磺脲类降糖药的选择与使用	151
如何正确应用双胍类降糖药	153

使用药物治疗时如何配合饮食	154
降糖药什么时候服用效果最好	154
了解服用降糖药的注意事项	155
漏服口服降糖药的处理办法	157
胰岛素治疗	158
胰岛素是降服“糖魔”的最佳武器	158
哪些人需要使用胰岛素治疗	158
肥胖的糖尿病患者怎么用药	159
怎样避免使用胰岛素后的发胖现象	159
常用胰岛素有哪些类型	160
怎样估算胰岛素的初始用量	161
如何调整三餐前的胰岛素用量	162
如何根据血糖情况调整胰岛素用量	162
胰岛素的注射部位	163
怎样注射胰岛素	164
胰岛素制剂应如何保存	165
如何避免因注射胰岛素引起的病菌感染	165
如何应对注射胰岛素引起的低血糖反应	165
漏打胰岛素怎么办	166
能降糖的汉方草药	168
马齿苋	168
罗汉果	168
栀子	169
玉竹	169
乌梅	170
荷叶	170
茯苓	171
桑叶	171
枸杞子	172

桔梗	172
玉米须	173
淮山药	173
案例：专家谈药食两用食材的用法	174



糖尿病患者的心理调适

正确看待糖尿病，得上了也不要慌	176
糖尿病患者应规避这些心理误区	176
糖尿病患者正确的心理状态	176
家人是糖尿病患者最坚强的后盾	177
肯定小成绩，不要灰心	178
激励糖尿病患者坚持执行治疗计划	178
别让抑郁盯上糖尿病患者	178
多点学习，少点焦虑	179
培养兴趣爱好，转移注意力	180
培养一种爱好	180
我喜欢，我快乐	180
不妨练练书画	180
学会自我调节、疏导情绪	181
学会克制和冷静	181
宣泄不良情绪	181
静坐放松法	181
不同糖尿病患者的心理调适	182
中年糖尿病患者的心理调适	182
青年糖尿病患者的心理调适	182

阳光疗法增强战胜糖尿病的信心	183
花香疗法有利于促进糖尿病患者的康复	184
闻花香，畅身心助调养	184
根据不同的需要来选择不同的花	184



糖尿病并发症的 科学管理

糖尿病合并眼病	186
多吃叶黄素丰富的食物	186
适当补充维生素 B ₁	186
食物选择宜与忌	186
饮食有禁忌	187
管理要点	187
糖尿病合并肾病	188
限制蛋白质的摄入	188
食物选择宜与忌	188
饮食有禁忌	189
管理要点	189
糖尿病合并脂肪肝	190
脂质摄取需适量	190
食物选择宜与忌	190
饮食有禁忌	191
管理要点	191

糖尿病合并高血压	192
减少膳食脂肪，补充适量优质蛋白质	192
食物选择宜与忌	192
饮食有禁忌	193
管理要点	193
糖尿病合并血脂异常	194
限制胆固醇摄入，增加膳食纤维摄入	194
食物选择宜与忌	194
饮食有禁忌	195
管理要点	195
糖尿病合并冠心病	196
饮食中需要补充铬元素	196
每周吃 2 ~ 3 次海产品	196
食物选择宜与忌	196
饮食有禁忌	197
管理要点	197
糖尿病合并痛风	198
饮食要低嘌呤、低糖	198
宜粗细搭配	198
食物选择宜与忌	198
饮食有禁忌	199
管理要点	199
糖尿病足	200
科学泡脚，水温、时间有讲究	200
正确处理脚胼胝及嵌甲	200

送父母、送朋友、送家人，
把糖尿病专家送到家！

糖尿病

饮食 运动 用药

自我管理全书

张 晔 / 解放军 309 医院营养科前主任、《养生堂》特邀专家
赵之心 / 北京市社会体育指导员协会副会长、著名健康教育专家

编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING