

# 糖尿病患者

简单 5 步

教您制订带量食谱

食材随心换、偏素巧安排、吃好应季菜  
将健康和营养请回家

一周  
食谱

张晔 主编  
解放军306医院营养科前主任  
中央电视台《健康之路》特邀专家  
北京电视台《养生堂》特邀专家



中国工信出版集团

电子工业出版社  
Electronic Industry Press  
<http://www.phs.com.cn>

# 糖尿病<sup>患者</sup>

患者



张晔 主编

解放军 309 医院营养科前主任  
中央电视台《健康之路》特邀专家  
北京电视台《养生堂》特邀专家



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

糖尿病患者一周食谱 / 张晔主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-121-34068-0

I. ①糖… II. ①张… III. ①糖尿病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1  
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 077233 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：720×1000 1/16 印张：10 字数：208 千字

版 次：2018 年 5 月第 1 版

印 次：2018 年 5 月第 1 次印刷

定 价：39.90 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) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zllts@phei.com.cn](mailto:zllts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[zhoulin@phei.com.cn](mailto:zhoulin@phei.com.cn)。

据世界卫生组织统计，2005—2015年，中国由于糖尿病等慢性病导致的经济损失高达5 577亿美元。与此同时，我国的糖尿病流行情况呈现出快速上升和年轻化趋势。据统计，2013年，中国约1.14亿人已经确诊为糖尿病患者，其中18岁及以上成人占11.6%。患病率高，知晓率、控制率低等问题也亟需解决。而5年前中国糖尿病患者是9200万，4年间多出2200万人，平均以每年550万例的速度增长。

得了糖尿病应该怎么办呢？事实上，不管是哪种类型的糖尿病患者，都需要饮食治疗。饮食治疗是防治糖尿病不可或缺的部分，科学的食疗，成为糖尿病治疗的基础。饮食既然这么重要，那糖尿病患者到底该如何去做呢？

人们最容易理解简单的语言，比如说和糖尿病患者讲每天需要多少营养素，他们可能不知道，如果讲哪些食物可以吃，每天吃多少，接受起来就容易多了。本书的特色是用最直观的带量菜谱及营养数据分析告诉糖尿病患者怎么吃、吃多少。明白了这些，糖尿病患者自然就能融会贯通，慢慢学着制订适合自己的食谱。

不难发现，随着生活水平的提高，大鱼大肉等动物性食物已经成为许多中国家庭餐桌上的“主角”，吃素（建议“非全素”）逐渐成为一种健康需求，人们也逐渐意识到以植物性食物为主的膳食对防治慢性病的益处。所以，每天食谱里，本书在保证每天蛋白质摄入量不变的情况下，提供了纯素食谱交换举例，方便糖尿病患者将素食安排到饮食中，更好地降低血糖，减轻体重。

本书手把手教糖尿病患者制订自己的饮食原则、带量食谱，着重考虑到他们的营养需求和食物的选择搭配，并列出一周推荐食谱，然后结合不同的热量需求尽量让他们都能找到适合自己的食谱。虽然只列出了一周的食谱，但糖尿病患者完全可以根据食物交换份、食材随心换及四季应季菜推荐等内容，在保证热量不变的前提下，多种食物可以按照里面的交换重量巧妙搭配，变换出满足日常所需的多种食谱。这样一来，糖尿病患者就能吃得随心所欲，吃得营养又美味。

最后，衷心祝愿每一位糖尿病患者都能健康幸福！



# Contents



## 手把手教你制订适合自己的食谱

<b>第 1 步</b> 计算一天所需要的总热量	8
计算标准体重	8
评价目前的体重状况	8
判断活动强度	9
算出每日所需的总热量	9
<b>第 2 步</b> 确定热量分配, 安排各餐次	10
确定三餐的热量分配比例	10
三大营养物质比例要合理	11
算算一日主食的量	12
合理安排一天的餐次	13
<b>第 3 步</b> 确定六大食物交换份的基本框架	14
三大营养素的份数	14
确定六大类食物的交换份数	14
<b>第 4 步</b> 注意特殊情况, 进行适当调整	15
根据特殊习惯和要求调整饮食	15
分配三餐份数	15
根据不同时段的血糖值调整饮食	16
优化饮食结构, 避免血糖波动	17
<b>第 5 步</b> 根据分配原则, 灵活制订食谱	18
食品交换份法配餐知识	18
常用估算食物方法	22

## Part 2

### 做美味的降糖餐，吃得“随心所欲”

<b>选对吃对，血糖不飙升</b>	<b>30</b>
糖分：减少精制糖的摄入	30
蛋白质：多挑优质蛋白	32
脂肪：黄金用油组合	34
膳食纤维：配高纤维饮食利控糖	36
维生素：最佳搭配防并发症	37
矿物质：对稳定病情不可或缺的要多摄入	38
<b>食物多样，吃得好不如吃得杂</b>	<b>40</b>
彩虹食物的秘密	40
如何实现食物多样的目标	41
每天每周吃够多少种食物	42
怎么吃才算粗细搭配了	43
荤素搭配没那么简单	44
<b>掌握“低血糖生成指数”的烹调技巧</b>	<b>45</b>
“粗”粮不要细作	45
主食做得干，血糖上升慢	45
在厨房要“懒”点儿	46
制作混合主食，降餐后血糖	47
增加主食中的蛋白质	48
急火煮，少加水	49
用醋或柠檬汁调味	49
<b>灵活加餐，消除饥饿感</b>	<b>50</b>
如何加餐：医生不说你也要懂	50
何时加餐：最好能够相对固定	51
用什么加餐：加餐方案很简单	52

## Part 3

### 如何配制不同热量一周带量食谱

<b>配制带量食谱的注意事项</b>	<b>54</b>
配制食谱需要把握的几点	54
根据食谱随意变换	54
列出纯素食谱的意义	54
有许多的细节需要注意	55
1400~1600千卡一周带量食谱举例	56
1600~1800千卡一周带量食谱举例	84
1800~2000千卡一周带量食谱举例	112

## Part 4

### 糖尿病并发症怎么吃

<b>糖尿病合并高血压怎么吃</b>	<b>140</b>
带量配餐食谱推荐	142
<b>糖尿病合并冠心病怎么吃</b>	<b>144</b>
带量配餐食谱推荐	146
<b>糖尿病合并高血脂怎么吃</b>	<b>148</b>
带量配餐食谱推荐	150
<b>糖尿病合并肾病怎么吃</b>	<b>152</b>
带量配餐食谱推荐	154
<b>糖尿病合并痛风怎么吃</b>	<b>156</b>
带量配餐食谱推荐	159



# 糖尿病患者

患者



张晔 主编

解放军 309 医院营养科前主任  
中央电视台《健康之路》特邀专家  
北京电视台《养生堂》特邀专家



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

糖尿病患者一周食谱 / 张晔主编. — 北京: 电子工业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-121-34068-0

I. ①糖… II. ①张… III. ①糖尿病-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1  
②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第077233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: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 208千字

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

定 价: 39.90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, 88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式: [zhoulin@phei.com.cn](mailto:zhoulin@phei.com.cn)。



据世界卫生组织统计，2005—2015年，中国由于糖尿病等慢性病导致的经济损失高达5577亿美元。与此同时，我国的糖尿病流行情况呈现出快速上升和年轻化趋势。据统计，2013年，中国约1.14亿人已经确诊为糖尿病患者，其中18岁及以上成人占11.6%。患病率高，知晓率、控制率低等问题也亟需解决。而5年前中国糖尿病患者是9200万，4年间多出2200万人，平均以每年550万例的速度增长。

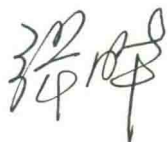
得了糖尿病应该怎么办呢？事实上，不管是哪种类型的糖尿病患者，都需要饮食治疗。饮食治疗是防治糖尿病不可或缺的部分，科学的食疗，成为糖尿病治疗的基础。饮食既然这么重要，那糖尿病患者到底该如何去做呢？

人们最容易理解简单的语言，比如说和糖尿病患者讲每天需要多少营养素，他们可能不知道，如果讲哪些食物可以吃，每天吃多少，接受起来就容易多了。本书的特色是用最直观的带量菜谱及营养数据分析告诉糖尿病患者怎么吃、吃多少。明白了这些，糖尿病患者自然就能融会贯通，慢慢学着制订适合自己的食谱。

不难发现，随着生活水平的提高，大鱼大肉等动物性食物已经成为许多中国家庭餐桌上的“主角”，吃素（建议“非全素”）逐渐成为一种健康需求，人们也逐渐意识到以植物性食物为主的膳食对防治慢性病的益处。所以，每天食谱里，本书在保证每天蛋白质摄入量不变的情况下，提供了纯素食谱交换举例，方便糖尿病患者将素食安排到饮食中，更好地降低血糖，减轻体重。

本书手把手教糖尿病患者制订自己的饮食原则、带量食谱，着重考虑到他们的营养需求和食物的选择搭配，并列出一周推荐食谱，然后结合不同的热量需求尽量让他们都能找到适合自己的食谱。虽然只列出了一周的食谱，但糖尿病患者完全可以根据食物交换份、食材随心换及四季应季菜推荐等内容，在保证热量不变的前提下，多种食物可以按照里面的交换重量巧妙搭配，变换出满足日常所需的多种食谱。这样一来，糖尿病患者就能吃得随心所欲，吃得营养又美味。

最后，衷心祝愿每一位糖尿病患者都能健康幸福！





# 目录 Contents



## 手把手教你制订适合自己的食谱

<b>第 1 步</b> 计算一天所需要的总热量	8
计算标准体重	8
评价目前的体重状况	8
判断活动强度	9
算出每日所需的总热量	9
<b>第 2 步</b> 确定热量分配, 安排各餐次	10
确定三餐的热量分配比例	10
三大营养物质比例要合理	11
算算一日主食的量	12
合理安排一天的餐次	13
<b>第 3 步</b> 确定六大食物交换份的基本框架	14
三大营养素的份数	14
确定六大类食物的交换份数	14
<b>第 4 步</b> 注意特殊情况, 进行适当调整	15
根据特殊习惯和要求调整饮食	15
分配三餐份数	15
根据不同时段的血糖值调整饮食	16
优化饮食结构, 避免血糖波动	17
<b>第 5 步</b> 根据分配原则, 灵活制订食谱	18
食品交换份法配餐知识	18
常用估算食物方法	22

## Part 2

### 做美味的降糖餐， 吃得“随心所欲”

<b>选对吃对，血糖不飙升</b>	<b>30</b>
糖分：减少精制糖的摄入	30
蛋白质：多挑优质蛋白	32
脂肪：黄金用油组合	34
膳食纤维：配高纤维饮食利控糖	36
维生素：最佳搭配防并发症	37
矿物质：对稳定病情不可或缺的 要多摄入	38
<b>食物多样，吃得好不如吃得杂</b>	<b>40</b>
彩虹食物的秘密	40
如何实现食物多样的目标	41
每天每周吃够多少种食物	42
怎么吃才算粗细搭配了	43
荤素搭配没那么简单	44
<b>掌握“低血糖生成指数”的 烹调技巧</b>	<b>45</b>
“粗”粮不要细作	45
主食做得干，血糖上升慢	45
在厨房要“懒”点儿	46
制作混合主食，降餐后血糖	47
增加主食中的蛋白质	48
急火煮，少加水	49
用醋或柠檬汁调味	49
<b>灵活加餐，消除饥饿感</b>	<b>50</b>
如何加餐：医生不说你也要懂	50
何时加餐：最好能够相对固定	51
用什么加餐：加餐方案很简单	52

## Part 3

### 如何配制不同热量 一周带量食谱

<b>配制带量食谱的注意事项</b>	<b>54</b>
配制食谱需要把握的几点	54
根据食谱随意变换	54
列出纯素食谱的意义	54
有许多的细节需要注意	55
1400~1600千卡一周带量食谱举例	56
1600~1800千卡一周带量食谱举例	84
1800~2000千卡一周带量食谱举例	112

## Part 4

### 糖尿病并发症 怎么吃

<b>糖尿病合并高血压怎么吃</b>	<b>140</b>
带量配餐食谱推荐	142
<b>糖尿病合并冠心病怎么吃</b>	<b>144</b>
带量配餐食谱推荐	146
<b>糖尿病合并高血脂怎么吃</b>	<b>148</b>
带量配餐食谱推荐	150
<b>糖尿病合并肾病怎么吃</b>	<b>152</b>
带量配餐食谱推荐	154
<b>糖尿病合并痛风怎么吃</b>	<b>156</b>
带量配餐食谱推荐	159





# 手把手教你制订 适合自己的食谱



糖尿病患者制订自己的食谱，有助于保护胰腺功能，帮助患者达到并保持较好的代谢控制，以改善血糖、尿糖和血脂水平达到或接近正常，减少急、慢性并发症发生的危险。

### 举例

黄先生患糖尿病5年，身高170厘米，现有体重82千克，从事机关办公室工作。本书以黄先生为例，分5步进行指导。

1 计算一天所需要的总热量： $65 \times (20 \sim 25) = 1300 \sim 1625$  千卡。

2 确定热量分配，安排各餐次：碳水化合物240克（生重），占总热量的60%；蛋白质60克，占总热量的15%；脂肪44.4克，占总热量的25%。安排餐次5~6餐。

3 确定六大食物交换份的基本框架：所需食物交换份  $1600 \div 90 \approx 18$  份，其中谷薯类9份、蔬菜类1份、水果类1份、豆乳类2份、油脂类2份、瘦肉/鱼/蛋类食品3份。

4 注意特殊情况，进行适当调整：由于黄先生血糖控制不稳定，饮食计划暂不涉及水果。所以，谷薯类9份，蔬菜类1.5份（1+0.5），肉鱼蛋类3份，豆乳类3份（脱脂牛奶节省下来的热量，1个交换份，加入了豆制品中），油脂类1.5份（1+0.5），水果类0份。

5 根据分配原则，灵活制订食谱：根据饮食习惯和喜好选择并交换食物，将各食物安排至各餐中，制订平衡膳食。

## 第 1 步

# 计算一天所需要的总热量

## 计算标准体重

标准体重（千克）= 身高厘米数 - 105

黄先生的标准体重 =  $170 - 105 = 65$  千克

中国成年人体质指数标准表

分类	BMI
肥胖	$\geq 28$
超重	24~28
正常	18.5~24
消瘦	$< 18.5$

## 评价目前的体重状况

体重指数（BMI）是用来判断消瘦还是肥胖的参考数值。

$\text{BMI}(\text{身体质量指数}) = \text{现有体重}(\text{千克}) \div \text{身高}(\text{米})^2$

用得出的体重指数数值，对照“中国成年人体质指数标准表”查询确定体重指数标准。如上，黄先生的  $\text{BMI} = 82 \div 1.70^2 = 28.4$ ，对照上表查询得知，黄先生属于肥胖体质。

## 判断活动强度

活动强度一般分为3种：轻体力劳动、中等体力劳动、重体力劳动，具体的界定方法见“劳动强度分级参考表”。

劳动强度分级参考表

轻体力劳动	教师、售货员、办公室职员、钟表修理工
中等体力劳动	学生、司机、电工、外科医生
重体力劳动	建筑工、搬运工、伐木工、农民、舞蹈演员

如上，黄先生从事的是办公室工作，属于轻体力劳动。

## 算出每日所需的总热量

$\text{总热量}(\text{千卡}/\text{日}) = \text{标准体重}(\text{千克}) \times \text{每天每千克标准体重需要的热量}(\text{千卡}/\text{千克})$

每天每千克标准体重需要的热量可通过查询“成人糖尿病热量供给标准表”得知黄先生的热量供给值是20~25千卡/千克。

成人糖尿病热量供给标准表（单位：千卡/千克）

劳动强度	身体消瘦	体重正常	身体超重或肥胖
轻体力劳动	35	30	20~25
中等体力劳动	40	35	30
重体力劳动	40~45	40	35
卧床休息	15~20	20~25	15

### 举例

黄先生的标准体重是65千克，对应的热量供给值是20~25千卡/千克。

#### 每日所需总热量

$65 \times (20 \sim 25) = 1300 \sim 1625$  千卡



## 第 2 步

# 确定热量分配，安排各餐次

### 确定三餐的热量分配比例

每日所需总热量计算好后，可以按照自己的饮食习惯，按早、中、晚各占 1/3，或早餐 1/5，中餐、晚餐各 2/5 的比例来分配。比例规定之后不能随意更改，严格按照规定进食。

#### 举例

在前面的例子中我们计算出了黄先生每日需要的总热量为 1300~1625 千卡，如果按早、中、晚各 1/3 的比例来分配三餐的热量，即

##### 早餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 1/3 = 433 \sim 542$  千卡

##### 中餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 1/3 = 433 \sim 542$  千卡

##### 晚餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 1/3 = 433 \sim 542$  千卡

#### 举例

黄先生如果按早餐、中餐、晚餐各 1/5、2/5、2/5 的比例来分配三餐的热量，即

##### 早餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 1/5 = 260 \sim 325$  千卡

##### 中餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 2/5 = 520 \sim 650$  千卡

##### 晚餐的热量

$(1300 \sim 1625) \times 2/5 = 520 \sim 650$  千卡

#### 举例

假如黄先生一天摄取 1600 千卡的热量，那么

##### 碳水化合物的摄入量

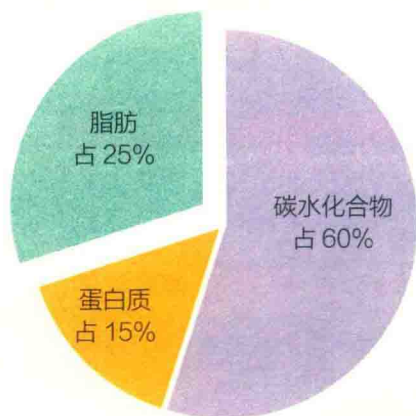
$1600 \times 60\% \div 4$  (每克碳水化合物提供 4 千卡热量) = 240 克

##### 蛋白质的摄入量

$1600 \times 15\% \div 4$  (每克蛋白质提供 4 千卡热量) = 60 克

##### 脂肪的摄入量

$1600 \times 25\% \div 9$  (每克脂肪提供 9 千卡热量) = 44.4 克





## 三大营养物质比例要合理

### 碳水化合物摄入

每人摄入的碳水化合物转化的热量应占总热量的55%~60%。一般规律是粗粮的升糖指数低于细粮，复合碳水化合物的升糖指数低于精制糖，故糖尿病患者不宜选用精制甜食。若食用水果，适当减少主食，可进食血糖指数低的，如桃子、梨、花生等。蔬菜含碳水化合物少，含纤维素量较多，吸收率小，应多食用。

### 蛋白质的摄入

病情控制稳定、没有并发症（无肾脏损害时）的糖尿病患者，蛋白质占全日总热量的15%~20%，优质蛋白占50%以上（如瘦肉、鱼、乳、蛋、豆制品等）。

有微量蛋白尿者蛋白质限制为0.8~1.0克/千克体重，有显性蛋白尿者应<0.8克/千克体重。

### 脂肪的摄入

脂类摄入量应小于全日总热量的30%，尤其是饱和脂肪酸不宜过多，一般成人患者每日摄入脂肪量为45~55克。

胆固醇摄入量每日低于300毫克，同时患高脂血症者每日低于200毫克。因此，糖尿病患者应避免摄入富含胆固醇的食物，如动物脑和肝、肾、肠等动物内脏，还有蛋黄、鱼子等。

#### 多不饱和脂肪酸

应占全日总热量的10%

#### 饱和脂肪酸

应<7%，要少吃肥肉、猪牛羊脂肪，禽类的皮下脂肪、黄油、可可油等

#### 单不饱和脂肪酸

应占全日总热量的10%~20%，要多食橄榄油、茶籽油、花生油等

