



吃出健康系列

陈伟
主编

北京协和医院营养专家
北京糖尿病防治协会副理事长
中央电视台《健康之路》特邀专家

专家指导 糖尿病 特效食谱

糖尿病 ≠ 不能吃不能喝

营养师手把手教你安排一日三餐

10种降糖营养素，对症补充稳血糖

40种降糖明星食材，变身美味家常菜

简单、易做，轻松上手



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>



吃出健康系列

专家指导

糖尿病 特效食谱

陈伟
主编

北京协和医院营养专家
北京糖尿病防治协会副理事长
中央电视台《健康之路》特邀专家



電子工業出版社

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

专家指导糖尿病特效食谱 / 陈伟主编. —北京:电子工业出版社, 2010. 10
(吃出健康系列)

ISBN 978-7-121-12034-3

I. ①专… II. ①陈… 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（2010）第203951号

责任编辑：周 林

特约编辑：田学清

印 刷：中国電影出版社印刷厂
装 订：

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：8 字数：204千字

印 次：2010年10月第1次印刷

定 价：28.00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。

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

服务热线：（010）88258888。

前言

糖尿病 ≠ 不能吃不能喝

1996年，我国糖尿病流行病学调查结果显示，除了糖尿病患病率已达3.2%以外，还有4.8%的人糖耐量受损，这些糖耐量受损的人是糖尿病病人的预备军。这样算来，全国血糖不正常者比例为8%，总人数已接近1亿。我国每年至少增加100万~200万糖尿病病人，每天至少增加3000~4000人。

糖尿病的致残率、死亡率已经与恶性肿瘤、心脑血管疾病并列，成为三大杀手之一。如果不加以控制，糖尿病常会伴有各种急、慢性并发症，如脑卒中、心肌梗塞、肾功能衰竭、视网膜病变以致失明、截肢等。

但是，糖尿病并非不可防、不可控的。饮食治疗在糖尿病调养过程中起着至关重要的作用，没有饮食治疗，就没有糖尿病的满意控制。另外，糖耐量受损的人通过控制饮食来保持适宜体重，并加强运动锻炼，能逆转糖耐量受损，不做糖尿病病人的预备军。为此，我们特别编撰了这本《专家指导糖尿病特效食谱》。

全书共分5部分。第1部分“糖尿病患者如何安排一日三餐”，手把手教糖尿病病人制订出最适合自己的健康食谱。每天需要摄入多少能量、如何确定主食量和副食量及如何进行食物的交换等，这些都能找到答案；第2部分“10种有效降血糖的营养素”，对这些营养素的降血糖功效、缺乏症状、日摄入量、最佳食物来源及补给须知等做了介绍，旨在帮助糖尿病病人更科学地食用含降糖营养素的食物；第3部分“40种有效降血糖的食物”，选择的都是容易购买的常见食材，每种食物都有降糖功效、其他保健功效、营养师叮嘱、搭配建议等介绍，方便糖尿病病人根据自己的喜好和需要选择多样的食物；第4部分“稳住血糖的全天定量食谱”，设有5种能量范围，糖尿病病人不需要计算热量，按着用法、用量操作就可以轻松安排自己的饮食；第5部分“对付并发症这样吃”，提供了详细的饮食原则和一日推荐食谱，对防治并发症有很好的参考价值。

愿本书帮助糖尿病病人积极把控血糖的同时，能丰富大家的餐桌，让大家都能像健康人一样享受营养可口的美味，感受到进餐不是一种负担，而是一种享受！

目录

CONTENTS

绪论

- 控制病情一定要知道的膳食原则 / 8
- 糖尿病患者常见的饮食误区 / 12
- 降血糖不可忽视的饮食细节 / 13



Part 1

糖尿病患者 如何安排一日三餐

- 计算出适合自身的热量需要 / 18
- 食物交换份 / 21
- 计算全天糖类、蛋白质、脂肪的供给量 / 20
- 食谱的制订 / 24
- 三餐的能量分配 / 21
- 食物交换份的应用 / 25

Part 2

10种有效 降血糖的营养素



维生素A

对抗破坏胰岛素的自由基，控制血糖水平 / 28
猪肝黄瓜汤 / 28

维生素B₁

有维持正常糖代谢和神经传导的功能 / 29
绿豆大米粥 / 29

维生素B₂

提高糖尿病患者对环境的应激适应能力 / 30

韭菜炒绿豆芽 / 30

维生素C

能增强胰岛素的作用，调节糖代谢 / 31
香菇西兰花 / 31

维生素E

抑制红细胞脂质过氧化，预防糖尿病并发心脑血管疾病 / 32
芝麻花生粥 / 32

钙 参与胰岛素的合成和分泌,有效降低血糖 / 33

菠菜虾皮粥 / 33

锌 改善胰岛素活性,有效调节血糖 / 34

牡蛎煎蛋 / 34

镁 增强2型糖尿病胰岛素的敏感性 / 35

海带紫菜粥 / 35

铬 改善糖尿病患者的葡萄糖耐量,降低血糖 / 36

燕麦饭 / 36

膳食纤维 延缓葡萄糖的吸收,降低餐后血糖 / 37

香菇炒芹菜 / 37

拌大白菜心·白萝卜粥·姜拌海带 / 38



Part 3

40种有效 降血糖的食物

玉米 强化胰岛素功能,降低血糖 / 40

玉米粥 / 40

蔬菜玉米饼·空心菜炆玉米·玉米粒炒饭 / 41

薏米 增加肝糖原和肌糖原储存,调节血糖浓度 / 42

薏米粥 / 42

燕麦 延缓饭后血糖上升 / 43

凉拌燕麦面 / 43

荞麦 调节胰岛素活性,降低血糖 / 44

荞麦菜卷 / 44

黑豆 增强胰腺功能,促进胰岛素分泌 / 45

黑豆粥 / 45

黄豆 改善2型糖尿病患者的肾功能 / 46

香椿炆黄豆 / 46

凉拌香辣苦瓜黄豆·小米黄豆

粥·雪菜炒黄豆 / 47

大白菜 减缓餐后血糖上升的速度 / 48

木耳白菜汤 / 48

豆香白菜·香菇炒大白菜·海米白菜心 / 49

菠菜 有利于调节糖脂代谢 / 50

玉米菠菜粥 / 50

三彩菠菜·花生菠菜·菠菜海鲜汤 / 51

油菜 降低餐后血糖并协助控制食量,预防并发症 / 52

鲜蘑油菜 / 52

芝麻油菜·油菜豆腐汤·蒜香油菜 / 53

空心菜 胰岛素样成分能调节血糖 / 54

蒜拌空心菜 / 54

豌豆苗 有利于糖和脂肪的代谢,补充因代谢紊乱而失

去的蛋白质 / 55

素炒豌豆苗 / 55

芹菜 有利于调节糖脂代谢 / 56

芹菜炒土豆片 / 56

绿豆芹菜汤·炆芹菜腐竹·芹菜粥 / 57

西蓝花 改善2型糖尿病患者的糖耐量,控制对葡萄糖的吸收 / 58

西蓝花炒虾仁 / 58

冬瓜 对中老年2型糖尿病患者中的肥胖者十分有益 / 59

香菇冬瓜汤 / 59

苦瓜 改善糖代谢,抑制糖吸收 / 60

苦瓜炒蛋 / 60

苦瓜豆腐汤·双耳炆苦瓜·羊腩苦瓜粥 / 61

黄瓜 对防治糖尿病合并肥胖症、血脂异常具有重要

意义 / 62

拍黄瓜 / 62

黄瓜炒肉片·黄瓜鸡蛋汤·黄

瓜炒虾仁 / 63

番茄 减少低密度脂蛋白氧化程度, 保护心血管系统 / 64

什锦番茄 / 64

番茄虾仁意大利面·番茄豆腐汤·番茄丝瓜 / 65

洋葱 恢复胰岛素的代偿功能, 防治并发症 / 66

洋葱汤 / 66

火腿洋葱汤·洋葱炒鸡蛋·凉拌洋葱 / 67

白萝卜 降低血糖, 并有助于预防并发骨质疏松症 / 68

萝卜清汤 / 68

炆白萝卜条·蛋香萝卜丝·拌萝卜丝 / 69

茄子 预防糖尿病引起的视网膜出血 / 70

香菇茄条 / 70

茄子粥·蒜泥茄子·肉炒茄块 / 71

藕 既能止渴又能调节糖代谢 / 72

醋溜藕片 / 72

芦笋 对消除糖尿病慢性并发症及症状效果明显 / 73

水煮芦笋 / 73

南瓜 降低餐后血糖及血液

胰岛素水平的同时预防并发症

/ 74

脆炒南瓜丝 / 74

山药 促进葡萄糖的代谢,

减少血液中糖分的积存 / 75

薏米山药粥 / 75

魔芋 有效地抑制血糖值和尿糖值的上升 / 76

凉拌魔芋丝 / 76

兔肉 肥胖型糖尿病患者理想的肉食 / 77

兔肉炖南瓜 / 77

鸡肉 适合糖尿病患者补充蛋白质和能量 / 78

芦笋鸡片 / 78

香菇蒸鸡·白斩鸡·冬瓜鸡丁汤 / 79

鸭肉 防治心血管并发症 / 80

薏米老鸭煲 / 80

鸽肉 适合消瘦型糖尿病患者食用 / 81

平菇拌乳鸽 / 81

黑木耳 减少血糖波动, 调节胰岛素分泌 / 82

木耳炒黄瓜 / 82

香菇木耳汤·胡萝卜炒木耳·

柿子椒拌木耳 / 83

香菇 预防糖尿病并发高血压和肥胖症 / 84

香菇粥 / 84

海带 降低空腹血糖, 改善糖的耐受量 / 85

海带三丝 / 85



豆芽 利于血糖平衡 / 86

炒黄豆芽 / 86

黄豆芽蘑菇汤·青椒绿豆芽·

菠菜拌绿豆芽 / 87

鳝鱼 具有调节血糖的生理作用, 保护胰岛β-细胞 / 88

韭菜炒鳝鱼丝 / 88

牡蛎 调节血糖水平并防止心血管疾病的发生 / 89

海带牡蛎汤 / 89

扇贝 有效防治糖尿病视网膜病变和心脏病并发症 / 90

蒜蓉蒸扇贝 / 90

大蒜 代谢糖类作用时间长, 降低血糖值 / 91

大蒜粥 / 91

生姜 防治糖尿病性肾病 / 92

生姜粥 / 92

芝麻 保护胰岛细胞, 并有助于缓解神经系统症状 / 93

芝麻大米粥 / 93

绿茶 有效预防糖尿病合并动脉硬化 / 94

茶叶粥 / 94



Part 4

稳住血糖的 全天带量食谱

1200~1300千卡全 天带量食谱

麻酱花卷·番茄炒鸡蛋 / 96
高粱米饭·清蒸鲫鱼·蒜香茼蒿菜 / 97
小窝头·芹菜鸡片·炆扁豆丝 / 98

1400~1500千卡全 天带量食谱

牛肉胡萝卜包·蒜泥茄子 / 99
二米饭·红烧平鱼·番茄菜花 / 100

馒头·肉末白菜炖豆腐·清炒西葫芦 / 101

1600~1700千卡全 天带量食谱

黑米面发糕·鲜蘑炒莴笋 / 102
红豆饭·炆西兰花·红烧鸡块 / 103
花生馒头·腐竹拌黄瓜·洋葱炒木耳 / 104

1800~1900千卡全 天带量食谱

韭菜鸡蛋素包·拌杂菜 / 105

杂粮饭·海带炖丝瓜·肉末炒豇豆 / 106

绿豆粥·蚝油生菜·红烧海虾 / 107

2000~2100千卡全 天带量食谱

五香咸味花卷·菠菜炒鸡蛋 / 108
燕麦片焖米饭·虾仁油菜·肉片烧苦瓜 / 109
玉米面发糕·莴笋炆拌绿豆芽·什锦牛肉汤 / 110

Part 5

对付并发症这样吃

糖尿病性高血压的 饮食原则

大米粥 / 112
清炒芦笋·洋葱炒饭·蘑菇烧菜花 / 113
肉片扁豆·荞麦红枣饭·冬瓜海带汤 / 114

糖尿病性肾病的饮 食原则

蛋花番茄面 / 115
紫菜瓜片汤·五彩玉米饭·蘑菇鸡片汤 / 116
蒜泥菠菜·冬瓜粥·番茄炒茄

子 / 117

糖尿病性眼病的饮 食原则

小米面发糕 / 118
芹菜拌花生米·素馄饨·虾皮烧南瓜 / 119
番茄牛肉·玉米绿豆粥·菠菜拌胡萝卜 / 120

糖尿病足的饮食原 则

海带粥 / 121
香菇白玉汤·薏米糙米饭·虾米拌油菜 / 122

鱿鱼炒木耳·猪肝面·盐水毛豆 / 123

糖尿病性血脂异常 症的饮食原则

排骨芹菜粥 / 124
鲜菇炒豌豆·栗面小窝头·蛋黄酿苦瓜 / 125
菠菜鸡肉汤·蒜味饭·核桃仁炒韭菜 / 126

附录A

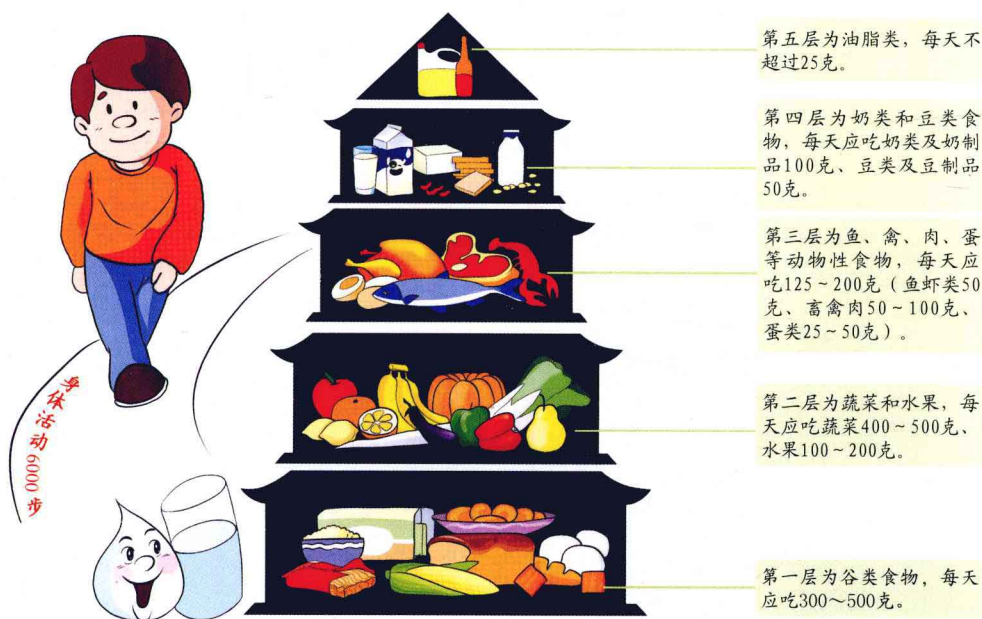
● 能降血糖的中药茶饮 / 127

绪论

控制病情一定要知道的膳食原则

膳食平衡

膳食平衡是糖尿病饮食治疗的基础，因为糖尿病患者比正常人更加需要全面的营养。所谓膳食平衡是指一种科学的、合理的膳食，这种膳食所提供的热量和各种营养素不仅全面，而且膳食的供给和人体的需要保持平衡，既不过剩也不欠缺，并能照顾到不同年龄、性别、生理状态及各种特殊的情况。糖尿病患者根据“平衡膳食金字塔”来规划自己的一日三餐，就能使每天的膳食达到多样化、营养合理。



控制全天的总热量

为了使体重保持在正常标准范围内，摄入总热量应视病情和患者体重与标准体重之间的差距而定（热量的计算方法见本书第18~20页）。病情越重，身体越胖，越要严格控制总热量的摄入，而身体消瘦的糖尿病患者则要提高全天饮食的总热量。总热量不只包括主食，而且包括副

食、烹调用油、零食，因为这些食物吃完以后也会在体内转化成血糖。

合理配餐

在控制全天总热量的情况下，三大营养素——碳水化合物（糖）、蛋白质、脂肪所提供的热量应分别占总热量的55%~65%、12%~14%、20%~30%。儿童、孕妇、乳母、身体消瘦者蛋白质的摄入比例可适当增加，身体消瘦者脂肪的摄入比例可适当增加。

要保证蛋白质的供应，每天要摄入一定量的豆类、牛奶、鸡蛋和瘦肉，为避免摄入的热量过多，各种肉食的总量每天不超过150克；油脂的摄入量不宜多，尤其是动物脂肪，应以植物油等不饱和脂肪酸为主，动物油的热量不应超过总热量的10%。如果吃完这些东西还是感觉没吃饱，绿色蔬菜的量不限。

蛋白质摄入量可按正常人的标准

糖尿病患者蛋白质的摄入量为每天每公斤体重1克，其中至少应有1/2的优质蛋白质，富含优质蛋白质的食物有牛奶、畜肉（牛肉、羊肉、猪肉）、禽肉（鸡、鸭、鹅、鹌鹑）、蛋（鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋）、水产（鱼、虾、蟹）。富含植物性蛋白质的食物有豆类（黄豆、青豆和黑豆）及芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等干果。处于生长发育期的儿童、身体消瘦者及妊娠、哺乳者应增加蛋白质的摄入量，可按每天每公斤体重1.5克供给。糖尿病患者在增加蛋白质的摄入时应监测肾功能，合并肾病患者应慎重增加。

合理摄取碳水化合物

许多糖尿病患者认为碳水化合物就是通常所说的糖，其实这是不准确的。碳水化合物是各种不同类型糖的总称，主要包括：

1. 单糖：果糖、葡萄糖等，吸收入血的速度最快。
2. 双糖：牛奶中的乳糖和麦芽糖、甜食中的蔗糖，吸收入血的速度仅次于单糖。
3. 可消化的多糖：米、面等食物中不易消化的淀粉。
4. 不能消化的多糖：蔬菜、水果中的膳食纤维。

从上面糖的类型中看出，单糖和多糖都有甜味，多糖虽然叫糖，但味道不甜。糖尿病患者饮食中尽量避免吃含单糖和双糖的食物，而应食用多糖类的淀粉，能让人体慢慢吸收，防止进餐后血糖激增。

目前医学专家主张糖尿病患者不要过于严格地限制碳水化合物的摄入，糖尿病饮食碳水化合物应占总热能的60%左右，体重理想的患者每天进食量可在250~300克（指未经加工的生粮食）之间，身体肥胖的患者应在150~200克之间。谷类是日常饮食中



糖尿病患者应少吃油炸食物，以免摄入过多的热量。



糖尿病患者吃肉要适量，一天吃100~150克就可以了。



糖尿病患者在发生低血糖时应吃糖果、甜点等单糖或双糖，能迅速纠正低血糖，使血糖快速升到正常水平。

热能的主要来源，每50克大米或面粉可提供约38克的碳水化合物。此外，如蔬菜、水果、豆类、乳类也含有一定数量的碳水化合物。

少量多餐

少量多餐的意思是每天多吃几顿饭，每顿饭少吃一点儿。少量多餐有利于胃肠道的消化吸收，餐后的血糖水平不会太高，避免加重胰岛的负担。一般来说，糖尿病患者基本上要做到一天不少于三餐，一餐不多于2两，避免一顿饭吃得太多。值得一提的是，糖尿病患者一定要吃早餐，如果不吃早餐，结果中午饿得要命，不但吃了午餐，还把早餐也吃回来了，由于午餐吃得太多，午餐后两小时血糖甚高，不利于血糖的控制。有人说一天吃四五次饭不现实，其实，每日早午晚餐可吃主食，加餐时可吃些水果、蛋类等副食，注意不要超量即可。

饮食宜清淡

“清”就是少油，“淡”就是不甜不咸。这里要说说，糖尿病患者也要注意低盐饮食，如果过多摄入盐，体内血糖浓度会增高，病情会加重，时间长了还会出现高血压等并发症。糖尿病患者每日盐的摄入量应不超过5克。还

应包括限制酱油、鸡精等含盐调味品及咸蛋、咸鱼等盐腌食物。

限制脂肪的摄入量

过量摄入脂肪会降低身体内胰岛素的活性，使血糖升高。饮食中少脂肪，可使糖尿病并发症发作概率下降50%左右，所以糖尿病患者应限制脂肪的摄入量。糖尿病患者无须完全戒除脂肪，而是应适量摄入，因为一味地远离脂肪食物，会导致低胆固醇血症，更会增加心血管疾病的发病率，比如脑卒中。糖尿病患者的脂肪摄入量可根据自己的病情而定，一般1日需要量=标准体重(公斤)×(0.6~1.0)(克)。饮食中不饱和脂肪酸(植物油)和饱和脂肪酸(动物油)的含量以1:2为宜。胆固醇过高或高脂蛋白血症患者，每天胆固醇摄入量应低于300毫克。

高膳食纤维饮食

膳食纤维可降低葡萄糖的吸收速度，防止餐后血糖急剧上升，维持血糖平衡，有利于糖尿病患者病情的改善。增加膳食纤维摄入量的方法有：用部分粗粮代替精米和白面，每天吃些绿豆、豆腐等豆类及豆制品，每天必须吃绿色蔬菜。但在充分认识膳食纤维益处的同时，糖尿病患者还应清醒地意识到，膳食纤维的摄入也不是越多越好。过多地摄入膳食纤维，会出现腹胀、消化不良，降低蛋白质的消化吸收率，影响钙、铁、锌和一些维生素的吸收。糖尿病患者每天膳食纤维的摄入量应不低于25克。膳食纤维主要来源于植物性食物，如粗粮、豆类、蔬菜、水果等。膳食纤维的摄入量应循序渐进地增加，不宜突然在短时间内由低膳食纤维饮食迅速转变为高膳食纤维饮食，会出现胃肠胀气、腹痛、腹泻等不适。

尽量不饮酒

糖尿病患者最好不饮酒，如果想喝只能少量饮用酒精浓度低的啤酒、果酒，并且避免空



糖尿病患者最好粗细粮搭配着吃，比如每天吃1~2顿粗粮，或者每顿吃一半粗粮等。

腹饮用。重症糖尿病合并肝胆疾病者，尤其是正在使用胰岛素和口服降血糖药物的患者，一定要严禁饮酒。如果肝功能正常的糖尿病患者，以前能喝酒，觉得喝酒是一种生活乐趣的话，不必彻底戒酒，可以少喝一点，但一定要限量，每天白酒的饮用量少于20毫升，啤酒的饮用量少于200毫升，葡萄酒的饮用量少于100毫升，最好喝红葡萄酒，不饮烈性酒，切记不能在饮酒的同时进食大量的肉类和豆类食物，这样容易摄入过多的热量，使血糖的控制不佳。另外，饮酒量应计算在每日主食的范围内，大约1罐啤酒或半两二锅头或2两红葡萄酒，相当于半两主食的热量，饮酒时应减少相应的主食量。



糖尿病患者饮酒前应吃些面包或饼干等含碳水化合物的食品，以防空腹饮酒易引发的低血糖。

❖ 酌情吃水果

糖尿病患者可以吃水果。因为水果含有大量的维生素、膳食纤维和矿物质，这些对糖尿病患者是有益的。病情尚未得到控制，血糖、尿糖都高时最好不吃水果；病情较重者不宜多吃水果，以免使病情恶化；病情比较稳定的患者可以适量吃些含糖量低的水果。水果最好选在两餐之间，或饥饿时、体力活动之后，作为能量和营养来补充，通常可选在上午9:30左右，下午3:30左右，或者晚饭后1小时或睡前1小时，不提倡餐前或饭后立即吃水果。

水果、干果、坚果类含糖量

类别	食物名称	含糖量 (%)
水果	西瓜 白兰瓜 草莓 枇杷	4~7
	鸭梨 李子 樱桃 哈密瓜 桃 葡萄 菠萝	8~10
	苹果 杏 橙 柚子 橘子 鲜荔枝	9~13
	鲜桂圆 香蕉 杨梅 石榴	14~19
	鲜枣 红果 海棠	20~35
干果	荔枝干 杏干 柿子 蜜枣 葡萄干 桂圆干	50~80
坚果	葵花子 核桃 西瓜子 花生米	10~25

❖ 适量多吃些富含维生素的食物

防治并发症，维生素首当其冲。尤其是维生素A、维生素B₁、维生素B₆、维生素C等。维生素A（食物来源见本书第28页）能防治糖尿病合并视网膜病变；维生素B₁（食物来源见本书第29页）能防治糖尿病患者易并发的神经系统疾病；维生素B₆（如香蕉、柿子椒、菠菜等）能缓解由糖尿病引起的肾脏病变，还能预防糖尿病性视网膜病变，改善糖耐量；维生素C（食物来源见本书第31页）能预防糖尿病性血管病变，还能预防糖尿病患者发生感染性疾病。

❖ 适当增加微量元素的摄入量

糖尿病患者应适当增加钙、镁、锌、铬等矿物质元素的摄入。补钙（食物来源见本书第33页）不足可影响儿童糖尿病患者的发育，导致成人糖尿病患者患上骨质疏松症；适当补充镁（食

物来源见本书第35页)，能够防止糖尿病患者合并视网膜病变；锌（食物来源见本书第34页）不但参与胰岛素合成，并有稳定胰岛素结构的作用；铬（食物来源见本书第36页）对糖代谢有直接作用，能促进蛋白质合成，激活胰岛素。

✎ 烹调方法的选择

糖尿病患者对食物的烹饪方法需要认真选择，有的食物可能会因为烹饪方法不同而增加很多热量。糖尿病患者饮食应该以少油、清淡、低糖、易消化为主。烹调方法多用煮、蒸、烩、涮、炖、熏、水煮、拌；尽量少用红烧、煎、炸、爆炒；不宜采用糖醋、糖渍、拔丝、盐腌、盐渍。



糖尿病患者的烹饪要求是少脂、低盐、无糖。



糖尿病患者常见的饮食误区

✎ 误区一：无糖食品就是不含糖的食品

有些糖尿病患者认为，无糖食品就是不含糖的食品，这种认识是错误的。所谓的无糖食品指的是不含蔗糖的食品，但往往这些无糖食品都是由淀粉所组成的，当糖尿病患者吃进淀粉食品后，含有的淀粉可在体内转变成葡萄糖而被身体吸收。这就是有的患者认为无糖食品不含糖，于是无限制地摄入这类食品，血糖没有好转反而上升的原因。

✎ 误区二：主食吃得越少对病情控制越有利

说到糖尿病饮食，多数人第一个想法是“少吃点主食”，甚至“不吃主食”，因为主食含糖量多，给人“少吃饭等于少吃糖，少吃糖就能控制和减缓糖尿病”的错误认识。

目前主张从事轻体力劳动和中等体力劳动的糖尿病患者每天要吃主食5两左右，从事体力劳动的患者应根据劳动强度相应增加主食。因为少吃主食以后，会通过增加蛋白质和脂肪的摄入量来满足身体每天对于热量的需要，这样就会导致饮食结构不平衡，进一步加重已经存在的代谢紊乱，不利于糖尿病的治疗和调养。如果在少吃或不吃主食的同时，照常服用降糖药或注射胰岛素，还会发生低血糖的危险。

✎ 误区三：吃多了加药就行

有些糖尿病患者在感觉饥饿时常会多吃食物，然后自行加大降糖药的剂量。这种以为饮食增加了，多吃些降糖药能把多吃食物抵消掉的认识是错误的。这样做不但加重了胰岛的负担，而且增加了低血糖及降糖药副作用发生的可能，非常不利于病情的控制。

✎ 误区四：动物油不能吃，植物油多吃没事

虽然植物油含有不饱和脂肪酸，对身体有多种保健功能，比含饱和脂肪酸的动物油要好，但也不能不吃动物油的同时就不需要限制植物油的摄入量。因为，不管是植物油还是动物油都是脂肪，脂肪就是高热量的食物，如果摄入量不加以控制就容易超过每天所规定的总热量，使体重增

加、血脂异常而影响血糖的控制。因此吃植物油也应计算进总热量中。

❖ 误区五：少吃一顿饭可以省一顿药

一些糖尿病患者认为，少吃一顿饭，就可以少吃一次药，于是经常不吃早餐并且减少一次服药，这种做法是完全错误的。因为，服用降糖药的目的不只是抵消饮食所导致的高血糖，还是为了降低体内代谢和其他升高血糖的激素所致的高血糖。值得一提的是，不按时吃饭容易导致餐前低血糖；另外，由于少吃一餐，必然导致下一餐的饮食摄入量超过正常水平，没有做到饮食控制，于是导致血糖控制不稳定而影响治疗效果。所以，糖尿病患者应按时吃饭并口服降糖药。

❖ 误区六：注射了胰岛素就不用控制饮食了

许多糖尿病患者在接受胰岛素治疗后，认为可以不需要控制饮食了，这种认识是错误的，这种做法也是很危险的。其实，不是使用了胰岛素就“天下太平”，胰岛素治疗的目的是平稳地控制血糖，胰岛素的使用量也必须在饮食固定的基础上才可以调整，如果不控制饮食，血糖会更加不稳定。所以，注射了胰岛素也要控制好饮食，这样血糖值才不会忽高忽低，造成身体负担的同时削弱胰岛素治疗的效果。

❖ 误区七：用尿糖试纸评估食物

近来，超市里有很多标明“阿尔法蛋白糖”或“无糖”的糕点及饮料等，有些糖尿病患者将食物溶液滴于尿糖试纸上，发现变色就非常恐惧，认为是高糖。其实只要是含糖（包括精制糖、多糖）的食物溶解后都会产生葡萄糖，使试纸变色；无糖食品中只是没有蔗糖，比如淀粉等其他形式的糖都会使试纸变色，但是它们不会使血糖上升太快或太高。这种做法只会增加糖尿病患者的烦恼。另外，由于尿糖试纸检测是半定量的检测方法，不像血糖检测那么精确，尤其不能用于食物中糖分高低的检测，建议如果想检测食物中糖分含量高低，应到专门机构去检测。

❖ 误区八：不胖或消瘦的患者不用控制饮食

不胖或身体消瘦的患者也需要控制饮食，不能想吃什么就吃什么。因为饮食控制不只是为了减肥，而是为了控制好血糖，并且控制好血压、血脂和血黏度，以预防并发症的发生。另外，虽然现在不胖，但如果不控制饮食，将来就很有可能变成一个胖子。不胖或消瘦的患者在总热量控制的严格程度上比超重或者肥胖者可以适当放宽，特别是富含蛋白质的食物，但必须经常测量体重，一旦发现体重达到超重水平，就要严格地限制热量的摄入了。



❖ 降血糖不可忽视的饮食细节

❖ 早餐吃干饭比吃稀饭好

吃稀饭（粥）比吃干饭（馒头、米饭等）更易使血糖升高。因为含水的食物及煮熟、煮烂的食物，在胃中停留时间短，在肠道消化吸收的速度快，餐后血糖明显升高。特别是糖尿病患者早

无论是甜食或是咸食，糖尿病患者都需要严格控制食用量。

餐和午餐前的血糖是一天中较难控制的血糖时段。因此，建议糖尿病患者的早餐如能进食以干饭为主的主食，就有利于这段时间的血糖控制，进而有利于全天的血糖控制。

▮ 糖尿病患者要低盐饮食

糖尿病患者如果盐的摄入量过多，可增强淀粉酶活性，从而促进淀粉消化和小肠吸收游离葡萄糖，可引起血糖浓度增高，导致病情加重。大多数糖尿病患者还患有高血压，多吃盐会使血压升高，不利于血压的稳定，所以必须限盐。糖尿病非高血压患者每天盐的摄入量应在5克以下，高血压患者和糖尿病肾病患者每天盐的摄入量不超过3克，如病情加重则限制更严，每天盐的摄入量不应超过1克。

▮ 喝什么饮料有讲究

糖尿病患者最好喝绿茶水或白开水，不但能量低，而且解渴。有些糖尿病患者认为果汁能够补充维生素，就经常用果汁代替水来饮用，其实这种做法是完全错误的，不利于血糖的稳定。因为橘子等水果含有的糖分虽然不多，但是在制成果汁的过程中会添加糖分，饮用后易增加能量的摄入并升高血糖。糖尿病患者如果在聚餐时避免不了要喝一些饮料的话，建议选择有酸味的酸枣汁、番茄汁等饮料。

▮ 糖尿病患者应少吃瓜子等坚果

许多糖尿病患者喜欢一边看电视一边嗑瓜子，认为吃瓜子不能算是吃饭又有一定的解饿效果，多吃一些没关系。其实，瓜子等坚果在食物交换份中都归类在油脂里，食入后会产生较高的能量，摄入过多不利于血糖的稳定。糖尿病患者每天吃瓜子不要超过150克。而且要换算成能量从一天的饮食总热量中减去，如果少吃一个熟重为100克的馒头，则可以吃不多于70克的带壳瓜子。但需定期到医院检查血糖。坚果类的食物还有花生仁、核桃仁、腰果、榛子、杏仁、松子等。

▮ 降低食物血糖生成指数（GI）的方法

1. 把低食物血糖生成指数的食物与高、中食物血糖生成指数的食物一起烹调。
2. 用粗制粉或带碎谷粒制成的面包代替精白面包。
3. 薯类、蔬菜等食物不要制成泥状或切得太小，这样吃进嘴里会多咀嚼几下，能促进肠道多运动，对控制血糖有利。
4. 适量多吃些富含膳食纤维的食物，比如芹菜、大白菜、竹笋等蔬菜，木耳、蘑菇、海带、紫菜等菌藻。
5. 烹调食物要少加水，减少烹调时间。因为食物水分越多，烹调时间越长，食物的糊化就越好，食物血糖生成指数也越高。
6. 制作菜肴时可加些醋或柠檬汁来调味。

低GI食物（GI即“血糖生成指数”，是反映食物引起人体血糖升高程度的指标）

类别	食物举例
谷类	极少加工的粗粮，如大麦、稻麸、通心面、黑米、荞麦、强化蛋白质的面条、玉米面粥、玉米面糝等
干豆类及制品	如绿豆、绿豆挂面、蚕豆、豌豆、扁豆、红小豆、鹰嘴豆、青刀豆、黑豆汤、四季豆等

类别	食物举例
乳类及制品	几乎所有乳类都是低GI食物，如牛奶、全脂牛奶、脱脂牛奶、奶粉、酸奶（加糖）、酸乳酪、牛奶蛋糊等
薯类	生的薯类或经过加工的薯类制品，如土豆粉条、藕粉、魔芋和芋头等
水果类	含果酸较多的水果，如苹果、桃、杏干、李子、樱桃、猕猴桃、柑、柚、葡萄、梨
即食食品	全麦型或者高膳食纤维食品，如大麦粒面包、混合谷物面包等
混合膳食	如饺子、包子、馄饨、猪肉炖粉条等
其他	果糖、乳糖

中GI食物

类别	食物举例
谷类	粗麦粉、大麦粉、甜玉米、玉米面粗粉、小米粥、荞麦面条、荞麦面馒头、二面窝头（玉米面+面粉）等
薯类	如微烤土豆、甘薯、山药等
蔬菜类	根、果类蔬菜，如甜菜、麝香瓜等
水果类	热带水果、水果制品，如菠萝、芒果、香蕉、葡萄干等
即食食品	全麦面包、高纤维面包、汉堡包、炸土豆片、比萨饼（含乳酪）、酥皮糕点、冰淇淋等
混合膳食	蔬菜少的膳食，如米饭加蒜薹鸡蛋、馒头加少量豆瓣酱等

高GI食物

类别	食物举例
谷类	精制食物，如小麦粉面条、高强粉馒头、烙饼、油条、黏米饭、糙米、糯米粥等
薯类	水分多、糊化好的薯类，如土豆泥、煮甘薯等
蔬菜类	根、果、蔬菜类，如南瓜、胡萝卜
水果类	西瓜等
即食食品	精白面包、小麦饼干、苏打饼干、蜂蜜等

如何克服饥饿感

控制饮食后，很多糖尿病患者常常感到饥饿难忍。其实饥饿感是糖尿病的一种症状，经过治疗病情改善后，饥饿感就会减轻。饥饿感如果很强烈，建议试试以下的方法。

1. 吃饭时细嚼慢咽，放慢吃饭的速度。
2. 做菜时少加盐调味，使菜肴的味道清淡，有助于降低食欲。
3. 多用粗杂粮代替精米、白面，可增加饱腹感。
4. 适量多吃些番茄、黄瓜、绿叶蔬菜等低热量、高容积的食物。
5. 加餐时选用蔬菜、脱脂牛奶、豆制品等低热量食物。

✎ 在外就餐的饮食原则

1. 尽量少吃或不吃用油煎炸的食物，如果吃的话建议去除动物外皮和肥肉部分再食用。
2. 多选择采用清淡方式烹调的菜肴，比如清蒸、汆烫等。
3. 吃一些口味清淡的菜肴，避免吃动物内脏等含脂肪和胆固醇较高的菜肴。
4. 不要喝淀粉较多的稠汤，要喝清汤。
5. 尽量少喝或不喝酒，如果喝酒，应在主食中减去与饮酒量相等的主食量。
6. 不能不吃主食，同时还应吃些蔬菜、瘦肉和豆制品。
7. 餐后尽量不吃甜点，如果想吃，要在正餐时减去相应的主食摄入量。



糖尿病患者在外就餐时如果吃了不了解的食物，回家后应马上测量血糖。

8. 炒饭、炒面比起大米白饭与清汤面，脂肪含量更多，应注意别过量食用，浅尝辄止。
9. 随身携带凉开水作为饮料，如果觉得口味不好，可以加一些代糖。

✎ 减少单糖和双糖摄入的方法

1. 烹调时不加白糖、砂糖等蔗糖调味。
2. 喝咖啡时不加糖。
3. 喝牛奶时不加糖。
4. 饮用无糖的酸奶。
5. 食用无蔗糖成分的速溶燕麦片。
6. 不喝富含蔗糖的甜饮料。
7. 少量食用蜂蜜。
8. 选用加人工甜味剂代替糖的食品。
9. 尽量少用或不用奶油或黄油。

✎ 注射胰岛素时的饮食

一般使用长效胰岛素，应在注射后1小时以后进餐；使用中效或混合胰岛素，应在注射后15~30分钟进餐；使用短效胰岛素，应在注射后15~30分钟内进餐。但具体进餐时间最好应由主治医生根据病情来决定。

✎ 注射胰岛素时的加餐方法

一般上午9点到10点之间加餐能防止午饭前发生低血糖。使用中效胰岛素的患者可在下午3点到4点之间加餐。如果晚餐后或夜间发生低血糖，可在临睡前30分钟适当加餐。如果在注射胰岛素后进餐延迟，必须吃一些富含碳水化合物的主食，防止发生低血糖。

✎ 口服降糖药时的加餐

1. 拜糖平（拜唐苹、阿卡波糖）应在吃第一口饭时嚼碎服下。
2. 降糖灵、降糖片（二甲双胍、美迪康、格华止、迪化糖锭）等降糖药宜在饭前、饭中、饭后服用，应根据病情由主治医生制定。
3. 优降糖（消渴丸）、达美康（格列奇特）、美吡达（迪沙片、优哒灵）、糖适平等降糖药宜在饭前20~30分钟服用，进餐定时定量，禁饮含酒精的饮料。