



糖尿病家庭书架

DIABETES FAMILY BOOKSHELF

9000万糖友的家庭保健参考

糖尿病

饮食营养手册

梁晓春
北京协和医院 屈岭 主编
吴群励

改变糖尿病患者一生的饮食计划》修订版



北京出版集团公司
北 京 出 版 社



糖尿病家庭书架

DIABETES FAMILY BOOKSHELF

9000万糖友的家庭保健参考

糖尿病

饮食营养手册

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食营养手册 / 梁晓春, 屈岭, 吴群励主编. —
北京: 北京出版社, 2010. 12
(糖尿病家庭书架)
ISBN 978-7-200-08563-1

I. ①糖… II. ①梁… ②屈… ③吴… III. ①糖尿病
—食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257078号

糖尿病家庭书架

糖尿病饮食营养手册

TANGNIAOBING YINSHI YINGYANG SHOUCHE

梁晓春 屈岭 吴群励 主编

出版: 北京出版集团公司
北京出版社
地址: 北京北三环中路6号
邮编: 100120
网址: www.bph.com.cn
总发行: 北京出版集团公司
经销: 新华书店
印刷: 北京美通印刷有限公司
开本: 880×1230 1/32
印张: 8.25
版次: 2011年1月第1版第1次印刷
印数: 1—8 000
书号: ISBN 978-7-200-08563-1 / R·430
定价: 19.80元
质量监督电话: 010-58572393

序言

吃出健康 活出精彩

2型糖尿病是社会变革的代价。随着我国经济的发展，生活水平的提高，导致了乡村城市化、饮食快餐化、工作自动化，紧接着就是糖尿病大众化。据中华医学会糖尿病学分会于2007~2008年间对14个省市自治区4.8万名成人进行的筛查发现，中国目前约有9300万糖尿病患者，糖尿病和糖尿病前期的患病率分别达到9.7%和15.5%，且发病年龄明显前移；还发现中国的糖尿病患病率具有城乡差异，而糖尿病前期的患病率城市乡村几乎一致。糖尿病及伴之而来的慢性并发症将给社会和家庭带来极为沉重的经济负担。因此，如何降低2型糖尿病的发生率，已经成为当今社会普遍关注的问题及研究的热点。应该说，糖尿病防治面临着极大挑战。

糖尿病是一种可防又可治的疾病，只要全社会共同努力，就一定会把糖尿病的发病率降下来。糖尿病的治疗是综合性的，包括糖尿病教育、饮食治疗、运动治疗、药物治疗及自我监测等。曾经有人把糖尿病的治疗比作“五匹马一套车”，而饮食治疗就是其中的一匹驾辕之马，足见其在糖尿

病治疗中的地位之重要。但一些准糖尿病患者（糖耐量低减的患者）不懂得饮食控制对于预防糖尿病的作用，多数糖尿病患者也不知道该怎么吃，于是就不停地抱怨“过去没钱吃，现在有钱又不让吃”，他们共同的苦恼是无法享用人世间的美味。针对这种情况，我们希望全社会的朋友都能认识到饮食控制对预防糖尿病的重要意义，从现在做起，防患于未然，保持健康的饮食习惯，远离糖尿病；帮助准糖尿病患者从糖耐量低减迈向正常糖耐量；辅助糖尿病病友摆脱“想吃不敢吃，不知怎么吃”的烦恼。让我们吃出健康，活出精彩！

本书原名为《改变糖尿病患者一生的饮食计划》，为了使《糖尿病家庭书架》这套丛书尽可能系统、全面，为糖尿病患者提供全方位的指导，本书在原书的基础上进行修订，增加了最新的《中国糖尿病医学营养治疗指南（2010）》内容，包括三大营养素、微量元素、特殊营养及糖尿病特殊人群的营养治疗等。本书旨在改变糖尿病患者“控制饮食就是限制吃这吃那”的传统观念，而是科学地指导患者进行饮食控制、营养治疗，除了改善病情，还有助于糖尿病患者以健康的方式、最大程度地继续享受他们喜欢的美食。

由于编者水平有限，错误在所难免，敬请读者指正。

北京协和医院 梁晓春

2010年12月于北京

目 录

第一章 食而无节，病从口入

——糖尿病是吃出来的吗 001

古人的智慧 002

今人的实践 003

第二章 吃出健康，远离疾病

——糖尿病的饮食预防计划 007

传统的饮食习惯 007

现代的饮食指南 011

第三章 吃出学问，享受美食

——糖尿病患者的饮食方案 017

糖尿病患者饮食治疗的目标与原则 018

饮食治疗的目标 018

饮食治疗的原则 020

糖尿病的代谢控制目标	022
合理分配营养素	023
碳水化合物	024
脂类	025
蛋白质	030
维生素	032
矿物质	035
膳食纤维	039
植物化学物质	041
水	041
科学制订饮食计划	042
计算每日所需总热量	043
食物交换	047
餐次安排和食物种类	050
食物血糖生成指数	052
食物烹调方法	053
糖尿病特殊人群的饮食治疗	055
老年糖尿病患者的饮食治疗	055
妊娠糖尿病患者的饮食治疗	059
儿童和青少年糖尿病患者的饮食治疗	062
肥胖型糖尿病患者的饮食治疗	065
糖尿病围手术期患者的饮食治疗	067
糖尿病前期患者的饮食治疗	068
选择适合自己的美食	068
能量食谱	069

糖尿病患者的经典菜肴	075
------------	-----

第四章 吃出问题，埋下隐患

——糖尿病患者的饮食误区 097

误区1 饮食疗法就是饥饿疗法，主食吃得越少越好	097
误区2 用了降糖药，就不需要控制饮食	098
误区3 副食不含糖，可以多吃些	099
误区4 只要是甜的东西就不能吃	100
误区5 不甜的食物可以多吃，“无糖食品”不用限制	100
误区6 偏方可治愈糖尿病，降糖食品可放心食用	101
误区7 南瓜能治糖尿病，可多吃南瓜或南瓜制品	102
误区8 得了糖尿病绝对不能吃水果	102
误区9 只吃粗粮不吃细粮	104
误区10 血糖生成指数越低的食物越好	105
误区11 饥饿难忍时可随意加餐	106
误区12 饮酒不会影响糖尿病的控制	107
误区13 豆制品对健康有利，且不含糖，多多益善	107
误区14 植物油多吃无妨	108
误区15 糖尿病患者不能喝牛奶	108
误区16 为了少排尿，因而少饮水	109
误区17 进食不定时定量，不吃早餐	109
误区18 低血糖，忍忍就过去了	110
误区19 节日期间，短期放松饮食要求问题不大	111
误区20 得了糖尿病，不能外出旅游或应酬	111

误区21	糖尿病孕妇控制饮食会影响胎儿发育	112
误区22	糖尿病儿童也要严格进行饮食控制	112
误区23	多吃点花生、瓜子没关系	113
误区24	土豆、粉条不是主食,当菜可以随便吃	113
误区25	得了糖尿病身体“虚”了,要多进补	114

第五章 吃出自我,寓医于食

——糖友饮食宜忌及辨证施食 115

糖尿病患者的食物选择宜忌	115
常见食物和药物的性味功效	116
不同体质糖尿病患者的饮食宜忌	135
饮食配伍禁忌	141
食物间的配伍禁忌	141
食物与药物间的配伍禁忌	148
糖尿病患者的辨证施膳	156
肺胃燥热型	156
肠胃结热型	157
脾肾气虚型	159
肝肾阴虚型	160
气阴两虚型	161
阴阳两虚型	163
湿热中阻型	164
糖尿病患者的进食宜忌	165
进食宜缓	165
进食宜暖	166

第六章 吃出名堂，改善生活

——糖尿病并发症的饮食要点及药膳

	167
糖尿病肾病患者的饮食要点及药膳	167
临床表现	167
饮食要点	169
实用药膳	171
糖尿病周围神经病变患者的饮食要点及药膳	173
临床表现	173
饮食要点	174
实用药膳	174
糖尿病视网膜病变患者的饮食要点及药膳	176
临床表现	176
饮食要点	176
实用药膳	177
糖尿病足患者的饮食要点及药膳	178
临床表现	178
饮食要点	179
实用药膳	180
糖尿病胃肠病变患者的饮食要点及药膳	181
临床表现	181
饮食要点	182
实用药膳	183

糖尿病性功能障碍患者的饮食要点及药膳	187
饮食要点	187
实用药膳	187
糖尿病合并高血压患者的饮食要点及药膳	189
临床表现	189
饮食要点	191
实用药膳	192
糖尿病合并高脂血症患者的饮食要点及药膳	194
临床表现	194
饮食要点	194
实用药膳	196
糖尿病合并冠心病患者的饮食要点及药膳	198
临床表现	198
饮食要点	199
实用药膳	200
糖尿病合并脑血管病患者的饮食要点及药膳	201
临床表现	202
饮食要点	204
实用药膳	205
糖尿病合并痛风患者的饮食要点及药膳	206
临床表现	206
饮食要点	207
实用药膳	210

糖尿病合并骨质疏松及骨折患者的饮食要点及药膳	211
临床表现	211
饮食要点	212
实用药膳	214
糖尿病合并肺结核患者的饮食要点及药膳	216
临床表现	217
饮食要点	217
实用药膳	218
糖尿病合并肝病患者的饮食要点及药膳	219
临床表现	219
饮食要点	220
实用药膳	221
糖尿病合并甲状腺功能亢进患者的饮食要点及药膳	223
临床表现	223
饮食要点	224
实用药膳	225
糖尿病合并感染患者的饮食要点及药膳	225
临床表现	226
饮食要点	226
实用药膳	227

糖尿病合并皮肤瘙痒症患者的饮食要点及药膳	228
饮食要点	228
实用药膳	229
糖尿病合并失眠患者的饮食要点及药膳	231
饮食要点	231
实用药膳	231
附 录	233
附表1 主要食物营养成分表	233
附表2 食物等值交换份表	242
附表3 食物血糖生成指数 (GI) 表	245
主要参考文献	250



第一章

食而无节，病从口入 ——糖尿病是吃出来的吗

早在春秋战国时期，我们的祖先就已经认识到糖尿病与饮食不节之间的联系。随着科学的进步，人们对糖尿病的认识在不断深化。本书开篇，我们先来了解一下糖尿病和饮食之间的具体联系，这样可以为后面的学习打下基础……

现在，很多人都知道糖尿病与饮食的关系非常密切，但是，至于糖尿病和饮食之间的关系有多么密切，是不是饮食就是导致糖尿病发生的直接原因，我想很多人还不是非常清楚。

其实，早在春秋战国时期，我们的祖先就已经认识到糖尿病与饮食不节之间的联系，同时提出了非常具体的饮食控制方案 and 治疗方法。随着科学的不断进步，人们对糖尿病的认识也在不断深化。因此，我想在本书的一开始，应该向读者朋友们介绍一下糖尿病和饮食之间的具体关系，以便为后面的内容打下基础。

古人的智慧

2型糖尿病是吃出来的，已经是不争的事实。关于糖尿病与饮食之间的关系，早在春秋战国时期成书的《黄帝内经》中就有明确记载：消渴（古人称糖尿病为消渴病）“此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴”。这段话的意思是说，经常吃肥美油腻食物的人，容易影响到脾胃功能，酿湿生热，结果就可以转变为消渴。

在历代的医书中，类似的记载也很多。金元时代的著名医家朱丹溪在《丹溪心法·消渴篇》中说：“酒面无节，嗜嗜炙煖……于是炎火上熏，脏腑生热，燥热炽盛，津液干焦，渴饮水浆而不能自禁。”明代张介宾在《景岳全书》中说：“消渴病，其为病之肇端，皆膏粱肥甘之变……皆富贵人病之而贫贱者少有也。”明末清初的喻昌在其所撰的《医门法律》中也谈道：“肥而且贵，醇酒厚味，孰为限量哉，久之食酿成内热，津液干涸……愈消愈渴。”这些精辟的论述都是在说明同一个道理，那就是“2型糖尿病是吃出来的”。大家想想，一个人如果天天鸡鸭鱼肉，顿顿醇酒厚味，必然会导致营养过剩，身体发胖。久而久之，就会积热内蕴，热灼津液，引发消渴。历代帝王中就不乏消渴之人，这便是很好的例证。

当然，我们的祖先不仅仅认识到了糖尿病的发生和饮

食有着密切的关系，而且很早就提出了饮食控制的好坏直接影响糖尿病治疗效果的观点。唐代医家孙思邈就是世界上最早提出饮食治疗的先驱，他在《备急千金方》中提出消渴者“其所慎者有三，一饮酒，二房室，三咸食及面”。张子和在《儒门事亲》中告诫消渴病人，要“减滋味，戒嗜欲，节喜怒”，并认为，“能从此三者，消渴亦不足为忧”。医家王焘在《外台秘要》中也提出了采用限制米食、肉食及水果等来控制消渴病的方法。通过以上的论述，我们可以看出，古代的医家们均强调了这样一个观点，那就是：消渴病如不节饮食，“纵有金丹亦不可救！”所以说，饮食既是糖尿病发生的源头，又是糖尿病能否被控制的关键。

今人的实践

回想改革开放之前，大多数人都不知道糖尿病是怎么回事，也很少听说有谁得了糖尿病。可仅仅过了20多年，糖尿病就已进入寻常百姓家。在众多的慢性病中，没有哪一种病比糖尿病更普遍、更引人注目。亲戚朋友、邻里街坊间随便聊聊，恐怕就能问出好几个糖尿病病人来。大家可能会问，这是怎么回事啊？现在糖尿病人为什么会这么多？这其中主要的原因就是我们的饮食出了问题。

长期以来，我国传统膳食是以谷物类粮食为主的，这种饮食结构对保持糖尿病和冠心病的低发生率起着十分关键的作用。比如说，我国著名的长寿之乡——广西省巴马县的糖尿病发生率就非常低，百岁老人也特别多，而他们的主食

就是玉米。

20世纪六七十年代，我国还处在计划经济时期，各种食物供应匮乏，鸡、鱼、肉、蛋都要凭证供应，主食中很大一部分是粗粮，但那时糖尿病的发生率却很低。80年代以后，我们的生活水平就像芝麻开花一样节节高，鸡鸭鱼肉已成为家常便饭，各种含糖饮料也琳琅满目。相关统计资料显示，我国居民的消费水平和收入水平呈平行增长。北京市2002年的统计数据表明，和10年前相比，北京市人均消耗主食量增加30%，肉类增加100%，鸡蛋增加178%，糖增加95%。这种饮食结构的改变，造成人体营养过剩，导致了肥胖的发生，同时也造就了孕育糖尿病的肥沃土壤。如今，无论街头巷尾，还是职场学校，大胖子、大肚子、小胖墩随处可见，他们都是糖尿病患者的后备军。究其原因，主要是由于体内脂肪的堆积，引起机体内分泌失调，使参与体内糖代谢的胰岛素不能正常发挥作用，糖利用发生障碍，致使糖代谢出现紊乱。

资料显示，糖尿病很少发生于消瘦人群，而中度肥胖者比正常人糖尿病的发生率高4倍，重度肥胖者则要高30倍。据统计，成年糖尿病患者中发病前肥胖的达60%~80%。研究表明，糖尿病的发生还与肥胖的程度及肥胖的类型有关。腰围与臀围比例大于0.90的腹型肥胖者，脂肪细胞体积肥大，在这些肥大的脂肪细胞上胰岛素受体数目减少，很容易发生胰岛素抵抗。此外，肥胖的糖尿病患者多数都同时存在高脂血症、高血压病，也更容易发生其他各类