

5 专家开讲  
Health Book

北京糖尿病防治协会推荐

# Health

# 糖尿病

## 吃什么怎么吃



{推荐}

200例

对症食谱

李淑媛/主编

中国营养学会临床营养分会主任委员  
北京糖尿病防治协会副理事长



重庆出版集团 重庆出版社



北京糖尿病防治协会推荐

# 糖尿病

## 吃什么怎么吃

李淑媛 主编

重庆出版集团  重庆出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病吃什么怎么吃 / 李淑媛主编. — 重庆: 重庆出版社, 2010.11

(专家开讲)

ISBN 978-7-229-03068-1

I. ①糖… II. ①李… 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202843号



## 糖尿病吃什么怎么吃


出版人: 罗小卫


责任编辑: 陈建军

装帧设计: 桃子 韩少杰

策划: 廖华章同人

特约编辑: 冷寒风 赵卫平 肖瑶

制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团  
重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14 字数: 198千字

版印次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 22.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

## 序

## » 糖尿病防治的主角是自己

在全球糖尿病发病人数正以惊人的速度增长。卫生部的调查结果显示，中国每天新增糖尿病患者约3000例，每年大约增加120万例糖尿病患者。目前中国已成为世界第二糖尿病大国。

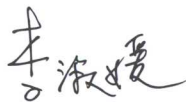
中国糖尿病发展的严峻形势不仅表现在发病人数增加和发病速度加快上，更让人担忧的是发病年龄的年轻化和对有关糖尿病防治知识的缺乏。

有人说，世界上最好的医生是自己。对糖尿病的防治而言，更是千真万确。无论是否携带糖尿病的遗传基因，防治糖尿病的发病因素，如肥胖、高血压、高血脂等，都需要从自己开始，从现在开始，养成合理摄入营养、科学安排生活的习惯，保持乐观面对人生的精神状态。所以，糖尿病防治的主角是自己。

糖尿病的治疗目前尚无根治的方法，只能通过综合治疗进行控制，并防治或延缓并发症的发生。饮食治疗是最基本的治疗方法，也是一切治疗措施的基础治疗，是要坚持终身的治疗方法。

本书是专业医师结合自己在糖尿病防治工作方面多年的经验体会，在十分了解糖尿病患者最常见的治疗误区，以及他们最需要掌握哪些知识的基础上，非常精练地总结而成。读者不仅可以全面学到有关糖尿病的知识，还有丰富的食谱可参考，能帮助糖尿病患者把生活安排得丰富多彩。在制作这些美味佳肴的过程中，一定会增加您战胜糖尿病的信心。

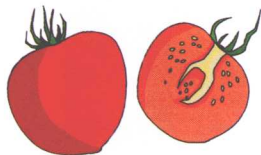
在此衷心祝愿糖尿病病友们拿起知识武器，战胜糖尿病。



中国营养学会临床营养分会主任委员  
北京糖尿病防治协会副理事长



# Contents 目录



Part

1

## 糖尿病是怎么回事

- 哪些人容易患糖尿病 ..... (8)
- 糖尿病有先兆吗 ..... (9)
- 糖尿病分为哪些类型 ..... (9)
- 糖尿病的诊断标准 ..... (10)
- 糖尿病的急性并发症有哪些 ..... (10)
- 糖尿病的慢性并发症 ..... (13)

Part

2

## 饮食调控 糖尿病治疗的关键一步

- 饮食治疗的原则 ..... (14)
- 糖尿病患者的饮食宜忌 ..... (23)
- 糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问 (24)

Part

3

## 糖尿病配餐新概念

- 糖尿病患者简单易学的工具  
——食物交换份法 ..... (26)
- 常见食物交换份表 ..... (26)
- 食物交换份的应用原则 ..... (29)
- 调节血糖的新概念——血糖生成指数及  
血糖生成负荷 ..... (30)
- 糖尿病专家推荐食物 ..... (36)

Part

4

## 轻松掌握一日膳食

- 制订适合自己的饮食计划 ..... (72)
- 合理安排餐次 ..... (73)
- 如何选择适合自己的食物 ..... (75)
- 糖尿病患者如何选择合适的烹饪方式  
..... (76)
- 特殊情况如何通过饮食调节 ..... (78)

Part

5

## 常见并发症 科学饮食方案



- 糖尿病合并高血压 ..... (80)
- 糖尿病合并高三酰甘油血症 ..... (81)
- 糖尿病合并高胆固醇血症 ..... (82)
- 糖尿病伴发痛风 ..... (82)
- 糖尿病肾病 ..... (85)

Part

6

## 超重 2型糖尿病的罪魁祸首

- 中国的肥胖现状 ..... (86)
- 肥胖与糖尿病的关系 ..... (86)
- 如何定义自己是否肥胖 ..... (87)
- 肥胖的糖尿病患者饮食如何安排 (89)
- 肥胖糖尿病病人的一日饮食能量计算 (91)

- 糖尿病患者如何科学减“肥” …… (92)
- 食谱定制举例 …… (93)

Part

7

## 儿童会得糖尿病吗

- 小胖子越来越多——中国儿童糖尿病现状 …… (96)
- 防治原则 …… (97)
- 营养治疗原则 …… (98)
- 糖尿病患儿应在运动前还是运动后加餐 …… (99)
- 糖尿病患儿可以少吃主食多吃肉吗 (99)

Part

8

## 妊娠糖尿病

### 准妈妈的饮食如何安排

- 妊娠糖尿病开始走近准妈妈 …… (100)
- 饮食治疗原则 …… (101)
- 妊娠糖尿病一日饮食能量计算方法 (103)
- 妊娠糖尿病日常生活的注意事项 (103)
- 得了糖尿病，准妈妈为了控制体重减少主食摄入量科学吗 …… (104)
- 妊娠糖尿病患者需要多吃营养品吗 …… (105)

Part

9

## 老年糖尿病

### 可以吃出健康

- 老年糖尿病患者的饮食治疗原则 (106)
- 老年糖尿病患者膳食制作特点 …… (106)

- 不能正常进食的老年患者饮食安排 …… (107)
- 老年患者日常生活中的注意事项 (108)

Part

10

## 运动帮您降血糖

- “运动”——糖尿病治疗中不可或缺的内容 …… (110)
- 糖尿病患者的合理运动方法 …… (110)
- 如何选择适合自己的运动强度 (113)
- 特殊人群的运动方式 …… (115)
- 运动疗法需注意什么 …… (115)

## ■ 专家推荐的糖尿病健康食谱

### 营养菜肴

- 海带黄豆 …… (116)
- 凉拌莴笋丝/酸辣瓜条 …… (117)
- 甘蓝沙拉/拌胡萝卜白菜花生仁 …… (118)
- 香菜拌豆腐丝/薏米拌绿豆芽 …… (119)
- 薏米大蒜拌茄子/金钩芹菜 …… (120)
- 洋姜茭白拌拉皮/什锦沙拉 …… (121)
- 豆芽拌洋葱/金菇黄豆芽 …… (122)



凉拌苦瓜/姜丝菠菜…… (123)  
 芝麻菠菜/香油拌菠菜… (124)  
 沃焦散/肉丝炒菠菜粉丝… (125)  
 木樨肉/火腿冬瓜…………… (126)  
 韭菜子蒸猪肚/山药炖猪肚 …… (127)  
 萝卜炖牛肉…………… (128)  
 蚝油牛肉/葱爆羊肉 …… (129)  
 黄精煲乌鸡/菠菜木耳鸡蛋 …… (130)  
 杞叶煎蛋/番茄炒鸡蛋 …… (131)  
 芡实煮老鸭/沙参天冬炖老鸭 …… (132)  
 蚝油乳鸽/枸杞炖兔肉 …… (133)

豆腐鲫鱼 …… (134)

绿茶蒸鲫鱼/砂仁煮鲫鱼 (135)

丝瓜小鱼/竹荪鱼卷 …… (136)

芹菜爆鳝丝/杞子黄芪蒸鳝片  
 …… (137)

百合炖鳗鱼/鲜萝卜炖鲍鱼  
 …… (138)

茶叶炸鱼丸/清炖鱼

头豆腐…………… (139)

茧腐鲑鱼煲/泥鳅宰豆腐 …… (140)

虾仁炒油菜/虾仁豆腐丸 …… (141)

虾仁炒豆腐/清炒虾仁 …… (142)

海米白菜心/海米冬瓜 …… (143)

海带豆腐/蛤蜊炖山药 …… (144)

山药炒田螺/素鸡菠菜 …… (145)

香豇豆/双茄片 …… (146)

苦瓜炖豆腐/笋尖焖豆腐 …… (147)

雪里红豆腐…………… (148)

油荷炖豆腐/酿豆腐盒 …… (149)

金针菇烩豆腐/香菇烧豆腐 …… (150)

香菇菜心/鲜蘑炒豌豆 …… (151)



口蘑冬瓜/清炒苦瓜 …… (152)

蒜蓉苦瓜/百合炒苦瓜 …… (153)

百合炒西芹/双色菜花 …… (154)

蒜蓉西蓝花 …… (155)

烧小萝卜青蒜/扁豆木耳末 …… (156)

泡海椒炒南瓜丝/素烧南瓜 …… (157)

红薯叶/黄豆芽炒韭菜 …… (158)

山药炒豆芽…………… (159)

### 滋补汤品

金须瘦肉汤…………… (160)

蒲公英瘦肉汤/菜花排骨汤 …… (161)

猪肚汤/猪胰玉米须汤 …… (162)

绿豆大肠汤/菠菜猪胰汤 …… (163)

南瓜牛肉汤…………… (164)

羊肉丸子萝卜汤/鸡丝冬瓜汤 …… (165)

雪蛤乌鸡汤/鸽肉萝卜汤 …… (166)

鸽肉山药玉竹汤/瓢子汤 …… (167)

白鱼枸杞汤/苦瓜蚌肉汤 …… (168)

玉米须蚌肉汤/田螺汤 …… (169)

牡蛎萝卜丝汤/海带汤 …… (170)

绿豆南瓜汤/红薯芥菜汤 …… (171)

芹菜叶蛋花汤/红薯叶冬瓜汤 …… (172)

双耳汤/菠菜银耳汤 …… (173)

冬瓜番茄汤/黄精黑豆汤 …… (174)

玉米须汤/豆汁合面汤 …… (175)

榛子枸杞汤/豇豆汤 …… (176)

蘑菇冬瓜汤/番茄瓜汤 …… (177)

木耳豆腐汤/银耳南瓜汤 …… (178)

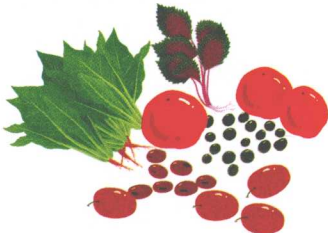
冬瓜山药汤/番茄叶鸡蛋汤 …… (179)

蘑菇汤/生菜紫菜汤 …… (180)

三粉汤/百合莲子汤 …… (181)



## 喷香主食

- 瘦肉鱼蓉粥····· (182)
- 猪肉黑豆粥/猪肚粥····· (183)
- 猪胰薏米粥/羊骨粥····· (184)
- 蚕蛹粥/赤小豆鲤鱼粥····· (185)
- 蚌汁冬瓜粥/绿白粥····· (186)
- 菠菜粥/菊花粥····· (187)
- 南瓜粥····· (188)
- 芹菜粥/玉米赤小豆粥····· (189)
- 竹笋米粥/山药粥····· (190)
- 
- 黄芪山药粥/山药南瓜粥····· (191)
- 山药枸杞粥/木耳粥····· (192)
- 葛根粉粥/杏酪粥····· (193)
- 四味红枣粥/枸杞粥····· (194)
- 玉米扁豆粥/玉竹粥····· (195)
- 豆浆粥/天花粉粥····· (196)
- 茯苓粥/百合糯米粥····· (197)
- 大麦豌豆粥/韭菜粥····· (198)
- 玉米粉粥/山楂粥····· (199)
- 芹菜粥/萝卜粥····· (200)
- 生地黄粥/玉米面菠菜面条粥····· (201)
- 莲子薏米粥/黄瓜薏米粥····· (202)
- 冰糖燕窝粥/石榴西米粥····· (203)
- 凤尾菇鸡肉炒饭/鸡蛋薏米饭····· (204)
- 姜汁黄鳝饭/消渴八宝饭····· (205)
- 五彩米饭/山药饭····· (206)



## 枸杞桂圆饭/金银饭·····

····· (207)

## 绿豆饭/芝麻葱花饼·· (208)

麦麸鸡蛋饼/柚肉酥饼····· (209)

魔芋火烧/黑米面馒头····· (210)

咖喱牛肉面/茄蛋炒挂面····· (211)

瓠子面条/兔肉馄饨····· (212)

赤甘汤圆/赤银蒸羹····· (213)

## 调养饮品

菊槐绿茶饮····· (214)

甘草藕汁饮/葱头饮····· (215)

五汁饮····· (216)

柿叶饮/李子饮····· (217)

话梅绿茶/苹果绿茶····· (218)

红枣花茶/银耳鸽蛋饮····· (219)

西柚饮/洋葱黄瓜饮

····· (220)

姜盐茶/生津茶 (221)

石膏乌梅茶/南瓜子茶

····· (222)

乌梅茶····· (223)



### 注:

kg=千克

g=克

mg=毫克

mg/d=毫克/天

m=米

mmol/l=毫摩尔/升

cm=厘米

mm=毫米

kcal=千卡

ml=毫升 kJ=千焦

书中出现的“表2-1”“表2-2”“表4-1”……前面的数字代表所在章节，后面数字代表该章第几个表。



# 糖尿病是怎么回事

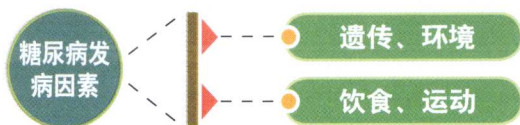
## Message

- ◆糖尿病易患人群
- ◆糖尿病类型
- ◆糖尿病诊断标准
- ◆急性并发症

糖尿病的英文名字diabetes mellitus，直译的意思是甜性的多尿病。糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而导致的一种慢性、全身性的代谢性疾病。其原因是胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，导致糖类、蛋白质、脂肪、水和电解质等代谢紊乱，引起高血糖和糖尿病。

## ● 哪些人容易患糖尿病

糖尿病的发生与遗传、环境、饮食及运动等多种因素有关。



糖尿病最常见的人群有：

有糖尿病家族史的，如父母患糖尿病，其子女就携带糖尿病基因，就有发生糖尿病的可能。

长期饮食摄入的总能量超过消耗量，体重超重或肥胖者，尤其腹部肥胖者。

女性有分娩巨大胎儿史或怀孕期间患糖尿病者。

患高血压、高脂血症长期未良好控制者。

出生体重过低或过大者。

更年期妇女。

长期工作负担重或精神紧张、情绪不稳定者。



## ●糖尿病有先兆吗

当发现以下任一情况，再参考是否有病因存在，及时到医院就诊。如：

- 没有原因的反复出现口渴、喝水多；
- 比平时小便次数增加；
- 夜晚多次起来上厕所；
- 感到疲倦、想睡觉或没有精神；
- 看东西不清楚或看灯时有“晕轮”；
- 久治未愈的皮肤病（脚气、湿疹、神经性皮炎等）；
- 不明原因的消瘦。

### 特别提示

检查血糖和尿糖可准确诊断糖尿病。但是，单纯尿糖阳性也不能诊断为糖尿病，因为尿糖加号（+）正常人在某些情况下可暂时出现。检查血糖时一定要检查空腹血糖和餐后两小时血糖，因为空腹血糖正常，餐后血糖不正常，也应诊断为糖尿病。

## ●糖尿病分为哪些类型

糖尿病的临床类型主要有两大类：

◆【**胰岛素依赖型糖尿病（IDDM，1型）**】可发生在任何年龄，但多发生于青少年。临床表现有明显“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食及体重减轻。有的以发生酮症酸中毒昏迷为首发症状，该型胰岛素分泌绝对不足，必须终身依赖注射胰岛素治疗。



◆【**非胰岛素依赖型糖尿病（IDDM，2型）**】可发生在任何年龄，但多见于中老年。大多数病人有肥胖史，常在体检或发生并发症时诊断出早已患糖尿病。所以，2型糖尿病发病缓慢且症状不典型。常见并发症有大血管病变、微血管病变、神经病变、眼底病变和感染性皮肤病变等。

## ● 糖尿病的诊断标准

掌握糖尿病的诊断标准很重要，便于监测自己的血糖，观察治疗效果，及时调整治疗方案，预防或延缓并发症的发生。

▶ 表1-1 糖尿病的诊断标准

项 目	静脉血糖	
	空腹 (mmol/L)	(口服葡萄糖75g) 餐后2h (mmol/L)
正常人	<6.1	<7.8
糖尿病	≥7.0	≥11.1(或随机血糖)
糖耐量减退 (IGT)	<7.0	7.8~11.1
空腹血糖调节受损 (IFG)	6.1~7.0	<7.8

注：“随机血糖”表示任何时候，不考虑距上一餐的时间抽取的血糖，若无典型症状，应在不同日期再测一次，均超过上表标准，方可诊断为糖尿病。

## ● 糖尿病的急性并发症有哪些

有些人得了糖尿病后并没有引起足够重视，认为只是一般的慢性病，其实糖尿病对健康有着极大的危害，而且这种危害往往是在不知不觉中发生的。得了糖尿病如果不注意定期做必要的检查和坚持正确的治疗，就有可能发生急性并发症或者慢性并发症。急性并发症需要紧急治疗，严重者须进行急救。糖尿病的危害主要表现在以下几个方面。

### ■ 感染

糖尿病患者感染皮肤病以疔痈多见，在面部、颈部和易受压的部位易发。糖尿病患者还易并发结核，以肺结核最为多见。血糖控制不好的患者伤口愈合减慢，易感染，且难以控制，严重者可酿成全身性败血症。高血糖者，血糖更不易控制，两者形成恶性循环。从根本上防治上述感染的原则就是将血糖控制在理想水平。

### ■ 低血糖症

◆【诱发因素】糖尿病治疗期间使用降糖药物（胰岛素或口服降糖药）剂量过大，用药时间与进餐时间及量不符合，活动量过大或空腹饮酒等。

◆ **【典型症状】** 出冷汗、乏力、饥饿、头晕、心悸、心跳加快、双手颤抖、手足和嘴唇麻木或刺痛、视物模糊、面色苍白、四肢厥冷、血压下降、昏睡、神志不清甚至昏迷。

◆ **【防治原则】** 低血糖是急性并发症，需要紧急处理，否则会危及生命。

出现低血糖后应迅速口服或注射葡萄糖、胰高血糖素、口服含糖食品（用 $\alpha$ -糖苷酶抑制剂者必须用葡萄糖）等。平时应该定时定量饮食，按时用药，增加运动量后要相应增加饮食，外出时随身携带糖果类或饼干类，以备低血糖时应急服用。



## ■ 糖尿病酮症酸中毒

◆ **【诱发因素】** 凡能引起体内胰岛素严重不足的情况均能诱发酮症酸中毒。如：

- 自行停止胰岛素注射。
- 发生急性感染或原有慢性感染急性发作，如呼吸道感染（感冒、发热、咳嗽）、消化道感染（恶心、呕吐、腹泻）和泌尿系统感染（尿频、尿痛）。
- 暴饮暴食、酗酒。
- 出现严重的疾病，如肝炎、心肌梗死、心脑血管意外、急性胰腺炎、甲状腺功能亢进症等。
- 外伤、骨折、手术、麻醉、妊娠。
- 精神创伤、精神紧张、过度激动、过度劳累等。



◆ **【典型症状】** 高血糖、尿酮体呈强阳性、脱水、呼吸深而快、呼出气体带有烂苹果味、血压降低，严重者会危及生命。

◆ **【防治原则】** 要熟悉糖尿病酮症酸中毒的症状，学会和低血糖进行区别，才能及时准确急救病人或及时快速送往医院，为抢救生命争取时间。

补液，使用胰岛素，补充钾及碱性药物，应用抗生素预防感染及对症治疗，这些都需要在医院由医务人员来执行。



糖尿病酮症酸中毒是由于血糖控制差而发生的一种非常严重的情况，糖尿病患者应该充分认识到这一点，**重视血糖的控制，是预防糖尿病酮症酸中毒发生的根本措施。**要坚持规律的饮食、运动和药物治疗，不要自行停药。要防止各种诱因的出现，在生病、应急等情况时需及时与医生联系并调整治疗方案；要坚持必要的血糖和尿酮体监测，如果出现尿酮体阳性，应多喝水，并且尽快到医院就诊。

### ■ 糖尿病非酮症高渗昏迷

◆ **【诱发因素】** 胰岛尚有胰岛素分泌功能，可抑制脂肪的分解但葡萄糖利用不足。诱因一般为感染、暴饮（尤以高糖饮料及酒）暴食、应激（外伤、手术、心脑血管意外）、某些药物（如糖皮质激素、免疫抑制药）、严重肾脏疾病等。

◆ **【典型症状】** 并发症早期症状不明显，“三多”症状逐渐加重，并表现为表情淡漠迟钝；后期症状明显，表现为严重脱水、癫痫发作、神志不清、嗜睡直至昏迷。糖尿病非酮症高渗昏迷病死率高，应给予高度重视。

#### 🔍 特别提示

##### 紧急救护

儿童糖尿病患者和老年糖尿病患者、智力或精神状态不良的糖尿病患者应携带一卡片，注明本人是糖尿病患者，应用的是胰岛素或降糖药，家庭或亲人的联系电话。以便医生对糖尿病患者提供帮助。

#### TIPS

◆ **【防治原则】** 治疗原则为补液、注射胰岛素、维持电解质平衡等。平时注意饮水、规律生活、适当锻炼、加强血糖检测是主要预防措施。

## ● 糖尿病的慢性并发症

### ■ 大血管病变

◆ **【心脏病变】** 包括冠心病（心肌梗死、心绞痛）和糖尿病心肌病。

◆ **【脑血管意外】** 包括脑梗死（缺血性）及脑出血，可出现偏瘫。

◆ **【下肢血管病变】** 糖尿病大血管病变表现为周围血管病变，易发于下肢，当同时合并有神经病变时，易引发感染，导致下肢坏疽或发生溃疡（糖尿病足），严重时需要截肢。

### ■ 微血管病变

◆ **【糖尿病肾病】** 一般分5期，I、II期无症状，III期为微量蛋白尿期，此期是治疗与预防其进一步发展的关键阶段，如不能逆转则进入第IV期（大量蛋白尿、高血压、水肿）和第V期（终末期肾病、尿毒症）。第V期的治疗方法为透析和肾移植。

◆ **【糖尿病眼病】** 包括视网膜病变和白内障，是非创伤性致盲的最主要原因之一。

### ■ 神经病变

神经病变可累及外周神经和中枢神经，会影响运动、感觉及自主神经，表现出相应的症状。

糖尿病的慢性并发症对人体伤害较大，预防措施仍是控制好血糖，减缓病情发展，如果出现并发症，就应积极配合医生治疗，减少致残率。

#### 健康关照

#### 糖尿病的防治

糖尿病的治疗可能给患者本人、家庭、工作单位以及国家带来沉重的经济负担。因此，针对糖尿病的多种并发症，糖尿病患者应该重视基本的日常护理，掌握自我防治措施，在医生正确指导下积极配合治疗，这样才能延缓和

减少并发症的发生，保持正常的工作及生活。



## 饮食调控

# 糖尿病治疗的关键一步

### Message

- ◆ 饮食治疗
- ◆ 饮食宜忌
- ◆ 常见误区和疑问

糖尿病的治疗目前尚无根治疗法，应是综合性方法。主要包括五项原则，即饮食、运动、药物、心理和自我监测。其中饮食治疗是最基本的治疗措施，主要是既要控制饮食又要合理营养。无论采用以上哪种方法都必须控制饮食，有的轻型患者只用饮食治疗就能奏效。

### ● 饮食治疗的原则

糖尿病的饮食治疗基本原则就是合理控制总能量，维持理想体重。对于肥胖者来说，应该减少能量摄入以减轻体重。对于消瘦者则应适当提高能量摄入以增加体重。而孕妇、乳母、儿童应增加维持其特殊生理需要和生长发育的能量需要。

#### 01 控制好总能量，个体化原则

每日总能量的设计是以维持标准体重为原则的，标准体重的计算在临床上一般采用的公式为：

$$\star \text{标准体重 (kg)} = \text{身高 (cm)} - 105$$

(正常体重为标准体重  $\pm 10\%$ ，超过  $10\% \sim 20\%$  为超重，超过  $20\%$  为肥胖)

如果超重或肥胖，应在根据标准体重计算出的能量基础上再加以限制。

如果您消瘦或体重不足，要适当放宽能量限制。

另外，还可根据体质指数来判断体型：

$$\star \text{体质指数 BMI} = \text{体重 (kg)} / [\text{身高 (m)}]^2$$

## 中国成人体质指数标准:

消瘦	正常	超重	肥胖
<b>BMI&lt;18.5</b>	<b>8.5~23.9</b>	<b>24.0~27.9</b>	<b>≥28</b>

计算举例：一男性糖尿病患者，45岁，身高175cm，体重72kg，从事办公室工作，他的一日能量为多少？

标准体重为 $175 - 105 = 70\text{kg}$ ， $\text{BMI} = 72 / 1.75^2 = 23.5$ （均属于正常）

► 表2-1 不同体力劳动强度的能量需要量

劳动强度	举 例	一日所需能量		
		消瘦	正常	超重或肥胖
卧床	在家休息人员	20~25	15~20	15
轻	办公室职员、教师、售货员、钟表修理工	35	30	20~25
中	学生、司机、电工、外科医生	40	35	30
重	农民、建筑工、搬运工、伐木工、舞蹈演员	45~50	40	35

注：年龄超过50岁者，每增加10岁，能量应酌情减少10%左右。

根据表2-1，轻体力活动且正常体型患者能量需要为 $30\text{kcal}/(\text{kg}\cdot\text{d})$ ，即该患者的一日能量计算得 $72 \times 30 = 2160\text{kcal}$ 。

## 02 糖类不宜限制过严

糖类，是人体主要供能营养素。在中国，根据大多数民族的生活习惯，饮食多以富含糖类的粮食为主食。糖类按照化学结构分为单糖、双糖和多糖。葡萄糖和果糖属于单糖，蔗糖和乳糖属于双糖，多糖主要有淀粉、糊精和膳食纤维等。所有的糖类在消化道均转化为单糖（主要是葡萄糖）而被吸收。

过去在糖尿病的饮食治疗中，都强调要严格限制糖类的摄入，而现在研究发现，适当提高糖类摄入量并不增加胰岛素的需求，反而可提高胰岛素的敏感性，对病情的控制非常有利。这种提高糖类在总能量中的比例的





主张，并不是让患者随意吃糖和甜食等含单双糖类的食物，而是适当放宽富含复合糖类（多糖）的食物，如粮谷、薯类。

糖尿病患者饮食中糖类应占总能量的50%~60%，应以多糖类食物为主，尽量避免食用单糖、双糖，以防血糖波动。谷类食物是糖类的主要来源，其他淀粉类食物如土豆、红薯、芋头、粉条、粉皮等糖类也不少，糖类的选择一般要考虑该食物的血糖生成指数（GI）。当病情控制不好时，胰腺功能较差，这时糖类的比例应适当降低，待病情得到控制后再逐渐增加主食量。

应用胰岛素或口服降糖药治疗的患者可适当放宽，对于单纯通过饮食治疗来控制血糖的患者，糖类的摄入量应适当减少。在摄入糖类的同时，应保证富含膳食纤维的食物，这样有助于防止高糖类饮食引起的高三酰甘油血症，主食最好每天吃适量粗粮。

### 健康关照

#### 餐餐吃粗粮未必好

有的患者认为粗粮有益于健康，所以就餐餐吃，一段时间后，虽然血糖较稳定，但人却消瘦了。这是因为粗粮营养虽好，但由于其营养成分都隐藏在坚固的种粒结构中，因而吸收率并不高，对于胃肠功能不太好的老年人，多吃粗粮很可能由于吸收不好而造成营养不良。

让粗粮发挥更好的营养作用，就需要讲究吃粗粮的方法。

首先，要注重粗细粮搭配，在以细粮为主导的前提下，有意识地多选择粗杂粮。一般而言，每日1~2两粗粮即可。

其次，粗粮要细做。粗粮细做可以改善口感，例如，黑米较硬且粗糙，用来煮饭并不太适合，熬粥较好。玉米与面粉混合制成的无糖玉米糕、玉米饼、玉米馒头、玉米面饺子也可常选食。

总而言之，适时适量地吃一些粗粮和杂粮，才是健康的饮食方式。

