

食

糖尿病 痛风与 营养保健

◎ 编著 王伟琴 赵军平等

中国计量出版社

科学的膳食，营养的平衡是二十一世纪饮食文化的主旋律，现代生活方式的改变，「富裕病」的出现，已成为社会关注的又一热点，这是一套探索生命质量，帮你及你的家人建立膳食宝塔的丛书，在这里，营养学的专家们，将以全新的角度，科学的理念，对人体不同生理时期，不同患病群体进行饮食指导，使你生活更精彩！

主编 薛长勇等



饮食营养指导丛书

TANGNIAOBING TONGFENG YU YINGYI

饮食营养指导丛书

糖尿病 痛风与营养保健

编著 王伟琴 赵军平等

中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病 痛风与营养保健/王伟琴,赵军平等编著. —北京:中国计量出版社,2001.8

(饮食营养指导丛书,薛长勇等主编)

ISBN 7-5026-1510-5

I. 糖… II. ①王… ②赵… III. 糖尿病—并发症—痛风—食物疗法 IV. R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060998 号

内 容 提 要

糖尿病、痛风都是血糖超标的一种全身代谢性疾病。本书分别介绍了这两种病的致病原因、临床症状与不合理饮食营养的关系,并为患者提供了科学合理、切实可行的膳食食谱。

本书内容切中患者关心的问题,通俗易懂,是基层医务人员和患者的良师益友。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲2号

邮政编码 100013

电话 (010) 64275360

三河市富华印刷包装有限公司印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

850 mm×1168 mm 32开本 印张 5.375 字数 128 千字

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—3 000 定价: 8.50 元

普及营养知识
促进全民健康

顾景范

二〇〇一年一月

顾 问 委 员 会

- 顾 问 顾景范 研究员 教授
(解放军军事医学科学院卫生学环境医学研究所
中国营养学会副理事长)
大卫 杨 教授 (加拿大亨氏营养研究所)
- 主 任 委 员 薛长勇 主任医师(解放军总医院)
- 副主任委员 李守谦 副主任医师(解放军总医院)

丛 书 主 编

薛长勇 张荣欣 郑子新

本册主编 王伟琴 赵军平

撰 稿 人 (按汉语拼音顺序排列)

丁惠君 李守谦 李溪雅 刘新焕
陆信超 欧阳红 邱继红 滕俊英
王伟琴 薛长勇 叶璐君 张荣欣
赵军平 郑子新

前 言

营养科学在我国的历史源远流长,早在《黄帝内经》一书中就已提出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的营养科学概念。然而,直到 20 世纪营养科学才得到飞速、广泛的发展。21 世纪已经到来,我国的国民经济稳步、快速地增长,人民生活水平大幅度提高,营养问题越来越受到全社会的关注。但由于长期以来营养知识的普及不够广泛,所以经济发展以后,仍然出现各种营养问题,除了原来常见的营养缺乏病外,还出现了与许多慢性退行性疾病有关的营养过剩问题,而且呈增长的趋势,诸如冠心病、高血压、肥胖、高脂血症、糖尿病、痛风等“生活方式疾病”或“富裕病”的发病率呈逐年上升趋势,这些病除了遗传因素外,与人们生活方式的改变密切相关,其中与饮食的关系尤为密切。生活富裕了,怎样吃才算科学,什么是平衡膳食,如何发现饮食中可能存在的营养问题,以及如何科学高效地从饮食中获取强身健体的动力源泉,所有这些问题的提出和解决都要以具有一定的营养基础知识作铺垫。另一方面,人体患病以后会引起营养代谢的不平衡,重视饮食营养,调节营养素的平衡,有利于疾病的治疗和康复。基于以上理由,我们编写了《饮食营养指导丛书》。

丛书共分七册,即《营养知识与保健》、《婴幼儿营养与保健》、《妇女营养与保健》、《肥胖与减肥》、《肝肾疾病与营养保健》、《心血管疾病与营养保健》以及《糖尿病 痛风与营养保健》。各分册的内容,主要是根据人体不同时期、不同疾病对营养需求的特点,从病

因、临床表现、营养相关因素、饮食治疗原则和膳食食谱举例等几方面进行阐述,患者可根据自己的病情,比较容易地建立科学合理、安全的饮食结构,以达到辅助治疗的目的。

本丛书选材有很强的针对性和实用性,有望引起读者的兴趣。预祝本丛书能为强化营养教育、增进营养意识、增强人民体魄做出贡献。

编 委 会

2001 年 5 月

作者的话

糖尿病、痛风都是血糖超标的一种全身代谢性内分泌疾病,过去曾是西方欧美国家的一些富裕人群或贵族易患的一种“富贵病”。近年来,我国人民生活水平逐渐提高,加之很多人对糖尿病、痛风的有关知识还不太了解,因此,糖尿病、痛风的发病率逐年上升。全国大约有1%的人群已患有糖尿病,其绝对数字将是一千多万,而且这个数字在逐年上升,更值得人们关注的是,这种病一旦确诊将伴你终生。目前我国乃至世界上对糖尿病、痛风尚无根治的灵丹妙药,致使部分患者又引发了不同程度的并发症,甚至致残或病死。

糖尿病能引发多种急慢性并发症,严重地威胁着人们的健康和生命,现已在全球范围内被称为除癌症、心血管疾病之外危及人类健康和生命的“第三号杀手”。糖尿病的危害性不能小看,不仅糖尿病患者及其家属、有关医疗部门要认真对待,也应引起全社会的广泛关注。

痛风是一种遗传缺陷性疾病,具有明显的遗传倾向,有痛风家族史者易患痛风。自古以来,痛风就被认为是王公贵族的多发疾病。痛风的发生与多食美味佳肴,致使营养过剩有关,故又被称为“富贵病”。流行病学调查的结果也显示,除了遗传这一重要患病因素外,肥胖的人较瘦人易患痛风;营养过剩的人较营养一般的人易患痛风;年龄大的人比年轻的人易患痛风;男人比女人易患痛

风;贪食肉类的人比素食的人易患痛风;酗酒的人比不饮酒的人易患痛风。可见,痛风的发生与多种致病因素有关,预防痛风,要采取综合措施。

人类医学宝库中有很多防治糖尿病、痛风的良方妙药,近年来我们又取得了丰富的临床经验,目前虽然还不能彻底根治,但采用药物治疗、饮食控制、适当体育锻炼等综合疗法,达到有效地控制病情、延长间歇期,尽量的减少病情复发的次数还是可以做到的。

本书作者参阅了大量的有关糖尿病及痛风的防治、康复与保健等方面的资料,结合多年来本人的临床实践经验,在多位内分泌和糖尿病专家的指导下,力图 of 糖尿病、痛风患者及其家属、医疗保健人员和关爱自身健康的朋友们,提供一本营养与保健方面通俗、易懂、实用的科普读物,希望能为患者早日康复助一臂之力。

由于编者水平有限,书中不妥之处在所难免,诚望批评指正。

王伟琴

2001 年 5 月 10 日

目 录

第一篇 糖尿病与饮食营养



第一章 概述	(3)
一、什么是血糖	(3)
二、什么是糖尿病	(4)
三、胰岛素抵抗与肥胖	(5)
四、糖尿病对人有哪些危害	(6)
五、合理及时治疗糖尿病有哪些意义	(7)
六、坚持糖尿病的康复医疗有哪些好处	(7)
七、预防糖尿病需要了解哪些医学知识	(8)
第二章 糖尿病的分型与分期	(9)
一、糖尿病的分型	(9)
二、糖尿病的临床分期	(11)

三、糖耐量异常和空腹血糖异常	(11)
----------------------	--------

第三章 糖尿病的发病情况

(13)

一、糖尿病的诱发病因	(14)
------------------	--------

二、糖尿病的发病机制	(16)
------------------	--------

第四章 糖尿病的临床表现及诊断

(19)

一、糖尿病的临床表现	(19)
------------------	--------

二、儿童糖尿病的临床表现	(25)
--------------------	--------

三、老年人糖尿病的临床表现	(25)
---------------------	--------

四、糖尿病的诊断	(28)
----------------	--------

五、糖尿病并发症	(29)
----------------	--------

第五章 糖尿病的治疗

(34)

一、一般治疗原则	(34)
----------------	--------

二、饮食治疗	(34)
--------------	--------

三、糖尿病饮食治疗与糖尿病并发症	(46)
------------------------	--------

四、糖尿病与甜味剂	(48)
-----------------	--------

五、糖尿病与水果	(48)
----------------	--------

六、食物的血糖生成指数	(49)
-------------------	--------

七、膳食纤维对糖尿病的治疗	(51)
---------------------	--------

八、糖尿病与饮酒	(52)
----------------	--------

九、糖尿病患者外出应注意的事宜	(54)
-----------------------	--------

十、肥胖的糖尿病患者饮食	(56)
--------------------	--------

十一、儿童糖尿病患者饮食	(57)
--------------------	--------

十二、老年糖尿病	(58)
----------------	--------

十三、妊娠期糖尿病	(59)
-----------------	--------

十四、低血糖症	(60)
---------------	--------



第六章 糖尿病患者食谱举例	(61)
---------------	--------

第七章 糖尿病与保健	(76)
------------	--------

一、学会看临床检验单	(76)
二、糖尿病与运动保健	(79)
三、糖尿病与四季保健	(83)

第八章 糖尿病的预防	(89)
------------	--------

一、糖尿病预防工作的意义	(89)
二、糖尿病的预防	(90)
三、糖尿病并发症的预防	(96)

第二篇 痛风与饮食营养

第一章 概论	(111)
--------	---------

一、痛风	(111)
二、嘌呤	(111)
三、高尿酸血症	(113)
四、痛风的易感人群	(114)

第二章 痛风的分类和发病机制	(115)
----------------	---------

一、痛风的分类	(115)
二、痛风的发病机制	(116)

第三章 痛风的临床表现和诊断	(120)
----------------	---------

一、痛风的临床表现	(120)
二、痛风的诊断标准	(125)





三、痛风与营养的关系	(126)
------------------	-------

第四章 痛风的营养治疗

(128)

一、营养治疗原则	(128)
二、食物选择	(134)
三、膳食举例	(135)
四、药物治疗	(137)

第五章 痛风的预防

(144)

一、如何对待痛风遗传的问题	(144)
二、预防痛风的基本措施	(145)
三、肥胖的痛风病人生活中应注意的问题	(146)
四、患心脑血管疾病的痛风病人应注意的问题	(146)
五、痛风病人应常备的药品和物品	(147)
六、痛风病人应进行适当的体育锻炼	(148)

附录

附表一 食物交换表	(150)
附表二 常用富含钠盐的食品	(154)
附表三 常用富含膳食纤维的食品	(154)
附表四 常用富含脂肪的食品	(155)
附表五 常用富含胆固醇的食品	(156)
附表六 糖尿病患者饮食治疗登记表	(156)
附表七 2型糖尿病控制目标	(157)
附表八 常用食物嘌呤含量(毫克/100克)	(158)
附表九 常见成碱性食物	(158)

第一篇

糖尿病与饮食营养

第一章 概述

一、什么是血糖

糖是组成人体的重要组成部分之一,虽然含量仅占人体重量的2%,但每日进食的糖远比蛋白质、脂肪要多,糖是人体主要的供能物质。人体内的糖主要是糖原和葡萄糖,糖原是糖的储存形式,而葡萄糖是糖的运输形式。消化吸收进入体内的糖主要是葡萄糖,进入血循环后可运输到全身各组织,供给机体能量。血中的葡萄糖又称血糖,是糖在体内的运输形式。

正常情况下,糖的分解代谢与合成代谢保持动态平衡,因此血糖浓度也相对稳定。由于血糖随血液流经全身,其与全身各组织细胞的关系密切,因而血糖水平的变化往往可反映糖在体内代谢的状况,所以测定血糖含量对于判断代谢的正常与否具有重要意义。

稳定血糖浓度主要依靠三者:肝脏、激素及神经系统。

① 肝脏可通过糖原分解及糖异生来调节血糖浓度

② 多种激素形成一个糖代谢调节系统。胰岛素是胰岛 β 细胞分泌的,体内惟一能使血糖降低的激素。胰高血糖素、肾上腺素、糖皮质激素和生长激素均为升血糖激素。

③ 中枢神经系统通过交感神经分泌肾上腺素及去甲肾上腺素,抑制胰岛素分泌,使血糖升高。中枢神经系统通过副交感神经,使胰岛素分泌增加。

正常人静脉血浆葡萄糖在一定范围内波动,空腹血糖3.4~



6.2 毫摩尔/升(60 ~ 110 毫克/100 毫升),餐后 2 小时血糖不超过 7.8 毫摩尔/升(小于 140 毫克/100 毫升)。全血葡萄糖值低于血浆葡萄糖值。餐后或葡萄糖负荷后毛细血管血糖值大约比静脉血糖高 1 毫摩尔/升。

二、什么是糖尿病

糖尿病是由多种病因引起的代谢紊乱,通俗地说就是患者的身体不能很好地利用糖。其特点是慢性高血糖,伴有胰岛素分泌不足和(或)作用障碍,导致碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱,造成多种器官的慢性损害、功能障碍。

正常人的日常食品营养成分包括糖、蛋白质、脂肪、矿物质、无机盐和维生素等等。以糖为例,米饭、糕点、面食、糖果、饮料等都含有糖,这些物质进入胃肠道之后,经过消化吸收变成葡萄糖进入血液循环,送往全身各处供机体利用,这时,我们感到吃饱了,有力气。过多的葡萄糖会在胰岛素的作用下变成糖原储存在肝脏和肌肉中备用。实在用不了的部分就转化成脂肪,这时人就会逐渐发胖。糖尿病患者,血液中的胰岛素含量或活性低于正常水平。饱餐之后,血液中血糖水平很高,胰岛素不能充分承担降糖作用,过量的糖滞留在血液中,不能到达肌肉等需要利用糖的组织,大量的糖通过肾脏排到尿中,造成糖尿。其主要临床表现为多尿、多饮、多食、消瘦乏力(三多一少)。糖尿病是一种常见病,又是个伴随终身的可以控制的疾病,患者一定要正确对待。

有能量,但是不能被利用,这就是糖尿病的问题。除代谢障碍外,如果糖尿病得不到满意的治疗,还可并发心血管、肾脏、眼部及神经病变,这些并发症比糖尿病本身的直接危害大的多,严重病例可发生酮症酸中毒等,以至威胁生命。但如能及时治疗,使病情控