

降血糖 101个

小窍门

橡树国际健康机构/编著



JIANGXUETANG
101GE
XIAOQIAOMEN

- 懂的多一点，用药少一点
- 压力少一点，身体好一点

中国妇女出版社

降血糖101小窍门



糖尿病是一种糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱的慢性病，主要表现为人体血液中糖分含量居高不下从而引起“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻）等症状。若血糖控制不好将会导致人体循环、神经系统等病变，进而引发高血压、心脏病、肾病、脑中风、失明、双足溃烂等并发症，因此糖尿病被比喻为疾病的“百货公司”。

所以，生活中对血糖的科学控制就显得至关重要……

JIANGXUETANG 101GE XIAOQIAOMEN

ISBN 978-7-80203-677-2



9 787802 036772 >

定价：16.80元



降血糖

101

↑ 小窍门

 橡树国际健康机构 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

降血糖 101 个小窍门 / 橡树国际健康机构编著. —北京:中国妇女出版社,
2009.1

ISBN 978-7-80203-677-2

I. 降… II. 橡… III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 206006 号

降血糖 101 个小窍门

作 者: 橡树国际健康机构/编著

责任编辑: 万立正

封面设计: 艾博堂设计室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 180×200 1/24

印 张: 8

字 数: 120 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-677-2

定 价: 16.80 元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

随着社会的发展和人民生活水平的提高，人体的许多疾病都能够成功治愈，但是也有很多疾病是不能够完全被治愈的，像被大众称为“富贵病”的糖尿病。由糖尿病导致的死亡率已经上升到继心脑血管疾病和肿瘤疾病之后的第三位，成为威胁人类健康的三大慢性非传染性疾病之一。

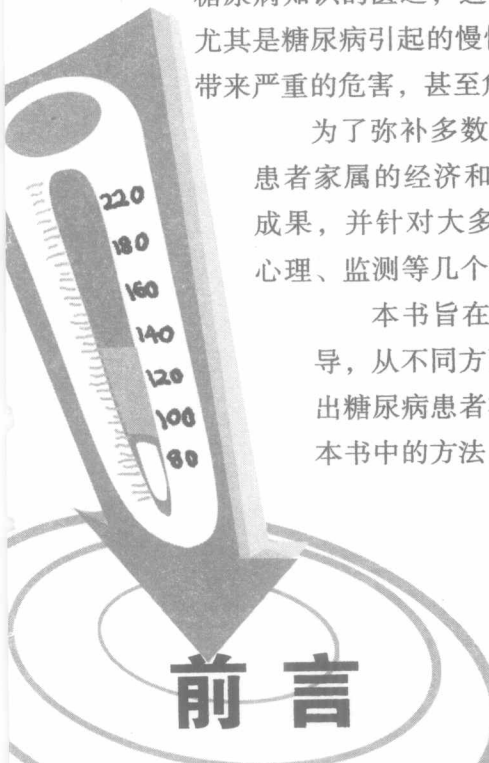
糖尿病的主要决定因素是血糖的浓度，而血糖的稳定又常常会受到食物、活动、情绪等外在和突发性因素的影响，再加上糖尿病是一种终身性的慢性疾病，所以糖尿病患者的血糖是很难控制的。虽然国内外的相关专家和学者一直都致力于治疗糖尿病的研究，但在一次性治愈上仍然没有大的突破。

对于糖尿病患者来说，最可怕的并不是糖尿病的不可一次性治愈，而是对糖尿病知识的匮乏，这种知识的匮乏易诱发糖尿病其他的急性或慢性并发症，尤其是糖尿病引起的慢性并发症，能够波及身体的各个器官，从而给人的身体带来严重的危害，甚至危及生命。

为了弥补多数糖尿病患者对糖尿病知识的匮乏，也为了进一步减轻患者家属的经济和精神的负担，编者总结了多位专家学者多年来的研究成果，并针对大多数糖尿病患者的实例，从饮食、运动、用药、生活、心理、监测等几个方面编撰了这本《降血糖 101 个小窍门》。

本书旨在对糖尿病患者的治疗观念和治疗方式提供一些理论指导，从不同方面着重介绍了糖尿病患者应该注意的生活方式，并总结出糖尿病患者在平时生活以及工作中应该注意的事项，希望通过实践本书中的方法，能够使糖尿病患者的病情得到一定程度的改善。

——橡树国际健康机构



前言



目录

饮食小窍门

饮食控制≠少吃少喝	2
单靠饮食控制,血糖难听话	3
糖尿病患者吃水果要“算计”	5
少吃油、吃好油	7
糖尿病患者适量食用绿豆和红豆	8
糖尿病患者吃水果怎么选	9
多喝水对糖尿病患者是好是坏	12
饮食的计算公式	13
无糖食品原是一场文字游戏	15
糖尿病患者应适量尝点“甜头”	16
食物搭配禁忌表	18
糖尿病患者的早餐该怎么吃	26
桑叶泡茶——安全降血糖	28
学会咀嚼能控糖	30
糖尿病患者加餐要灵活	31
豆类食物有利控血糖	32
食用洋葱、大蒜益处多	33
糖尿病患者饮食调养原则	34

粗粮的益处	36
食物交换表	38
控制饥饿感的好办法	43
食物纤维对糖尿病有什么影响	45

运动小窍门

糖尿病患者运动注意事项	48
运动时不妨戴个“护牙套”	49
走路, 不知不觉降血糖	51
踢毽子对糖尿病患者的益处	53
运动要注意“软着陆”	54
运动前别忘带“三宝”	55
糖尿病患者运动随服药时间走	57
糖尿病足患者怎样运动	58
别让运动伤到糖尿病患者	59

用药小窍门

糖尿病患者应避免使用加替沙星	62
5 种降糖药如何联合应用效果好	63
哪些情况不宜用降糖药	64
中药黄连有助降血糖	65
服用降糖药物, 夜间“悠着点”	66

药物降糖要小心相生相克	67
服药降糖,餐前饭后有讲究	68
扫清糖尿病用药的盲点	69
注意:降糖药效长并非好事	72
警示:双胍类降糖药应用有禁忌	73

生活管理小窍门

糖尿病患者药浴更健康	76
糖尿病患者要守好秋冬关口	77
糖尿病患者外出注意事项	79
糖尿病患者穿袜有讲究	80
糖尿病患者熬夜,血糖波动大	82
糖尿病患者夏季切忌贪凉	83
糖尿病患者开车 5 注意	84
糖尿病患者高原旅游应慎重	86
搭乘飞机小提示	87

预防糖尿病足小窍门

千里之行,始于“足”下	90
糖尿病患者呵护双足谨记 16 条	91
常摸足背以防糖尿病足	93
糖尿病患者泡脚有禁忌	94

“拂痛外洗方”治疗糖尿病足	95
糖尿病足冬季养护要点	96

预防低血糖小窍门

酗酒容易引发低血糖	100
预防低血糖要靠“巧安排”	101
低血糖昏迷如何急救	102
不让低血糖防不胜防	103
合理使用胰岛素,注意低血糖风险	104
出现低血糖别吃冰激凌	105

预防心血管疾病小窍门

高血压和糖尿病是“姐妹病”	108
糖尿病与冠心病亲密无间	109
糖尿病患者伤“心”悄无声息	110
“脂”、“糖”两手都要硬	111
有高血压的糖尿病患者该怎么吃	112

心理调适小窍门

糖尿病患者的心理误区	114
警惕忧郁症“引爆”糖尿病	116

治疗糖尿病,心里要有数	117
降糖,要轻松地降	118
心情糟,病情更糟	119

胰岛素使用小窍门

保存胰岛素的诀窍	122
关于胰岛素你知道多少	123
胰岛素给药新途径	124
什么时候可以不用胰岛素	125
胰岛素打过量了怎么办	126
胰岛素常见不良反应及应对措施	127
凝胶让口服胰岛素成为现实	129
正确注射胰岛素的方法	129
胰岛素泵给糖尿病患者带来方便	131

自我监测小窍门

血糖监测:时间看得准才能测得准	134
自救是糖尿病患者的良医	135
长期打呼噜要注意查血糖	136
糖尿病监测的“金标准”	138
服维生素 C 会影响血糖测定	139
影响血糖仪准确性的 10 大要因	140

血糖监测的小常识	142
正确采血是血糖监测的基础	143
家用微型血糖仪测血糖要当心	144
糖尿病患者要严防“黎明现象”	145
血糖未达标可能是疼痛在作怪	146
糖尿病患者怎样购买血糖测定仪	147

偏方降糖小窍门

常食南瓜降血糖	150
丝瓜, 糖尿病患者的精品	152
冷水茶——控血糖的良饮	154
荞麦控血糖	155
白扁豆——控血糖“白珍珠”	157
萝卜汁降血糖	159
柚子——降血糖的必备水果	161
附录一: 降糖中草药	163
附录二: 人体穴位图	176

饮食 小窍门

糖尿病患者饮食治疗的目的在于摄入最低限度的糖类，既能维持机体的正常需求，又能减轻胰岛 β 细胞的负担，促进空腹和餐后两小时血糖降至正常或接近正常水平，使尿糖消失，从而有效地纠正糖代谢紊乱。

本章介绍了一些食疗基本知识，如怎样控制饥饿感、哪种食物降血糖效果好以及食物搭配的禁忌等，希望患者能通过科学、合理地搭配饮食来控制病情，这样不仅能够控制血糖，还能防止各种并发症的产生。



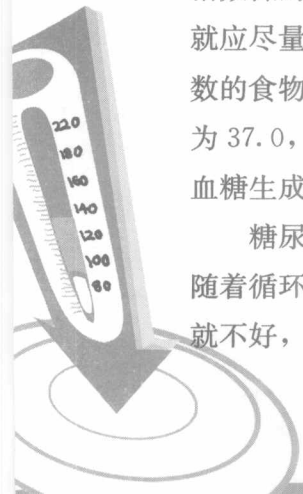
饮食控制 $\neq$ 少吃少喝

糖尿病患者在饮食方面的控制非常重要，有的患者认为“少吃少喝”是控制病情的最好方法，其实这是一种错误的认识。有些患者虽然在患病期间减少饭量，严格控制体重，但是血糖不但没有减少，反而经常出现头晕、心慌等现象，严重者则出现酮症酸中毒，甚至昏迷。实际上，控制糖尿病病情最为理想的方式为合理进食，保证体内营养的需求。

在糖尿病患者看来，饮食是应该受到严格控制的，特别是那些富含碳水化合物的食物，如米、面等。大多数人认为这些食物应少吃或不吃，其实，研究发现，合理适量地食用含碳水化合物高的食物，非常有利于改善糖尿病患者的营养状况以及血糖水平。

糖尿病患者在选择食用含碳水化合物的食物时，也要选择那些血糖生成指数低的食物，尤其低于 55 的食物更适合糖尿病患者食用，指数高于 75 的就应尽量避免食用。如果患者特别想吃高指数的食物，就要再搭配一些低指数的食物，如单独食用米饭的指数为 83.2，而搭配上鱼一同进食，指数就仅为 37.0，下降了一半多，这样既保证了碳水化合物的正常摄入量，又降低了血糖生成指数。

糖尿病患者的机体不能正常吸收葡萄糖，于是葡萄糖停留在血液中，并随着循环系统进入排泄系统从而被排出体外，所以糖尿病患者本来营养吸收就不好，如果过度地控制食量，就会导致营养素供应不足、微量元素缺乏，



严重影响病情的稳定和治疗。所以，专家建议患者不要节食，应坚持定时、定量、定餐的饮食原则。

不少患者为了控制多尿症状，即使口渴也不喝水或是少喝水，认为糖尿病的多饮多尿症状是由于喝水过多引起的。这样虽然能减轻多尿的状况，但实际上会导致血糖值上升，加重病情。专家建议糖尿病患者与普通人一样，平均每天需要喝 2500 毫升的水，白开水、淡茶水等都可以，但是不宜饮用含糖饮料。

糖尿病患者在饮食中应选用脂肪含量低、蛋白质适量、碳水化合物低的主食，另外，粗纤维食物也是不错的选择，不仅能降血糖、降血脂，还有润肠通便之功效。食用的饭菜应清淡少盐，盐的摄入量最好每天控制在 6 克。适量饮用牛奶、豆浆也有助于改善血糖状况。

由此可以看出，饮食控制不等于“少吃少喝”，而是根据每个患者的身体、活动量以及病情的具体状况来合理地计算每日的食物摄入量，并且要做到营养的均衡摄入。

单靠饮食控制，血糖难听话

很多糖尿病患者都曾有这样的困惑，即使饮食搭配得非常合理，平时也非常注意食物的营养成分，但是血糖控制得仍然不尽如人意。这是因为单独依靠饮食控制不能够完全控制住血糖，因为血糖的高低与多种因素有关。无论是西医还是中医，治疗糖尿病的最佳方式都是将药物治疗、饮食治疗以及

运动治疗三者相结合，才能达到最理想的治疗效果。

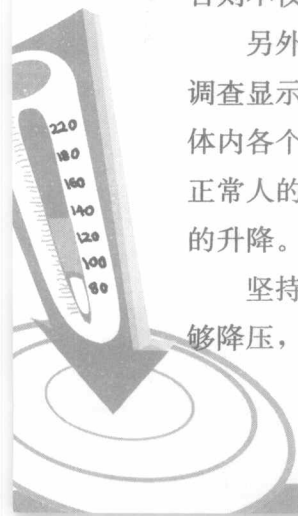
一般患者认为，只要病情不严重，单从饮食上控制即可，只要不食用含糖量较高的食物，适当选取肉类、蛋类以及豆制品，这样就可以很好地控制住病情。其实这种认识是不正确的，因为有些食物虽然含糖量很低，但消化和吸收时会产生淀粉、糖等物质，这些物质也会使人体内的糖分增多，进而致使血糖升高。

血糖的控制方法有很多，首先是科学、合理地饮食。不要大量进食含有高蛋白的食物，以免给胃部造成过重的负担；也不要吃煎炸食品以及一些能够增高血糖的食物，如饮料、冰淇淋等；脂肪含量高的食物，如动物油、蛋类、墨鱼等最好也不要吃。而谷类食品（如玉米）和富含维生素的蔬菜（如苦瓜、胡萝卜）以及低糖分、低脂肪、低胆固醇和低蛋白质的食物，糖尿病患者可多食用。

其次，糖尿病患者要保持进水量，每天应喝 2500 毫升的水，其中 500～900 毫升的水来自食物中，其余 1600～2000 毫升的水主要靠外部饮用水供应，所以糖尿病患者要适量地饮用水，打消以减少饮水来控制多尿的念头，否则不仅不会减缓病情，反而会加重病情。

另外，血糖的升高不仅与日常饮食有关，还与患者的血压有直接关系。调查显示，有 60% 的糖尿病患者会患有高血压病，单纯的糖尿病已经影响人体内各个器官的正常工作，再加上并发症高血压，就会使身体超负荷运转。正常人的血压在 80～125 毫米汞柱之间，如果超出了这个范围将会影响血糖的升降。所以在高血压和糖尿病的双重作用下，血糖自然难以控制。

坚持服用降压药物是控制血糖的一种方式。选择服用的降压药应不仅能够降压，还应带有治疗糖尿病合并肾病的功效。有些患者通常不愿意更换自



已服用已久的降压药，其实有些降压药虽然对降压有显著的疗效，但是对肾脏没有保护作用。而糖尿病患者既要考虑到自己的血压，也要对自己的肾脏负责。长期服用单纯降压药效果反而不是很好，如果选择既有降压又有保护肾脏功能的降压药物，就会收到一举两得的功效。

血脂的控制对糖尿病患者来说也很重要，假如患者体内的低密度脂蛋白含量增加，将会造成病情恶化。由此看来，治疗糖尿病不仅与血糖的控制有关，而且与血压、血脂以及服用药物都有很密切的关联，所以单纯的饮食控制法不足以完全稳定血糖水平。此外，适当的锻炼也有助于血糖的控制。

糖尿病患者吃水果要“算计”

多数糖尿病患者都不敢吃水果，认为水果含糖，吃了会使血糖升高，影响病情。实际上，只要掌握好以下几个原则，水果还是可以“算计”着食用的。

糖尿病患者的膳食原则是控制总热量，在不超过总热量的范围内，可以进行各种热量等值食物的互换，水果也不例外。比如 50 克米或面的热量分别相当于西瓜 1000 克、苹果 300 克、梨 350 克或香蕉 200 克等。互换好的水果宜在两餐中间吃。如将苹果分为两半，则应分别在上午 10 时和下午 4 时吃。另外，还要注意个体差异，最好在吃水果两小时后检测一下尿糖，如果结果与平常比较变化不大，这种水果就是可以食用的。

在水果中，糖尿病患者可以随意食用柚子。因为在柚子的新鲜果汁中

含有类似于胰岛素的成分，有辅助降低血糖的作用。其他水果，如李子、金橘、龙眼、山楂、梅子、桑葚等对血糖影响相对较小，患者可适当选食，而香蕉、葡萄、甘蔗、荔枝、大枣、杨梅等水果，其成分中含单糖（如葡萄糖类）物质较多，对血糖水平的影响明显，以少吃或不吃为宜。按照营养保健的观点，选食范围越广，对身体健康越有益。水果所含的多种营养成分是人体必需的，因此，糖尿病患者对食用水果要有正确认识，要选而食之，乐而食之。

部分患者“谈果色变”，这是没有必要的。患者能不能食用水果，食用哪种水果要根据自身的健康状况而定，最为重要的是吃水果要“算计”。需要注意的是，糖尿病患者食用的水果不是以个数来决定的，它有具体的标准，普通的糖尿病患者一般每天可以吃 100 克水果，如果病情不严重或患者的年龄较轻，就可适当放宽至 200 克，这时患者的主食就应适量减少。

饭量的减少与食用水果的热量有关。一般情况下，100 克水果在体内产生的热量与 50 克米饭的热量相同。但是，目前市场上出售的水果品种多样，所以其产生的热量也有所差异。就西瓜来说，100 克西瓜就相当于 50 克米饭产生的热量，而且食用完西瓜以后，人体内的血糖会快速升高，哈密瓜、甜瓜与西瓜的热量相同。与西瓜相比，桃、李子等水果因为自身生长条件和营养成分的差异，通常 150 克才与 50 克米饭的热量相同，而且食用后血糖的上升速度非常缓慢。

如果有的患者担心自己食用完水果后血糖的含量会增加，但是又非常想吃，这时就可以采用搭配食用水果的方式，即把水果和膳食纤维含量高的食物，如杂粮、牛奶等一同食用，不但可产生饱腹感，也可以减缓血糖的升高速度。最佳的搭配方式为吃一些水果，再配上一点麦片或牛奶。