



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

糖尿病

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



长寿100岁
糖尿病
病人最佳
健康
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利

妊娠糖尿病：指妊娠期间短暂的糖尿病状态，妊娠之后糖尿病消失。

糖尿病妊娠：指妊娠之前就有糖尿病的妇女，妊娠之后糖尿病仍会存在。

无论是妊娠糖尿病还是糖尿病妊娠，都需要细心照顾！

内蒙古人民出版社



中国糖尿病防治网

中国糖尿病防治网

糖尿病

理疗与配餐宜忌

中国糖尿病防治网



中国糖尿病防治网

中国糖尿病防治网

中国糖尿病防治网

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

糖尿病

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

妊娠糖尿病：指妊娠期间短暂的糖尿病状态，妊娠之后糖尿病消失。
糖尿病妊娠：指妊娠之前就有糖尿病的妇女，妊娠之后糖尿病仍会存在。
无论是妊娠糖尿病还是糖尿病妊娠，都需要细心照顾！

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病理疗与配餐宜忌/李元秀编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2009. 5
(现代家庭健康理疗书系)
ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 糖… II. 李… III. ①糖尿病—物理疗法
②糖尿病—食物疗法 IV. R587. 105 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081662 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀
责任编辑 张 钧
封面设计 世纪梦诺
出版发行 内蒙古人民出版社
社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市建泰印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 1280
字 数 3200 千字
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—10000
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528
定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



目 录

第一章 正确认识糖尿病

糖尿病的医学阐述	1
什么是糖尿病	1
糖尿病主要有哪些类型	1
糖尿病的典型症状	2
我国糖尿病发病情况如何	3
血糖的正常范围	3
血糖升高就会得糖尿病吗	3
高血糖与低血糖	4
胰岛素与糖尿病	4
如何区分 I 型糖尿病和 II 型糖尿病	5
糖尿病最主要并发症有哪些	6
什么是糖尿病肾病	7
什么是糖尿病酮症酸中毒	7
什么是糖尿病性大血管病变	8
糖尿病的诊断依据	8
如何及早发现糖尿病	9
易患糖尿病的十种人	10
糖尿病对女性更有害	11
注意糖尿病引发白内障	11
糖尿病的危害如何	12



糖尿病的主要死亡原因是什么	12
患了糖尿病后寿命就会缩短吗	13
糖尿病对胎儿的影响	13
儿童遗尿与糖尿病有关吗	14
儿童患糖尿病是否会影响生长发育	14
糖尿病与冠心病有什么关系	15
老年糖尿病患者不易觉察	15
糖尿病能根治吗	15
什么是新陈代谢	16
什么是胰岛素	16
胰岛素有什么作用	16
胰岛素分哪几种类型	17
胰岛素治疗糖尿病有什么意义	17
什么是蛋白质	18
蛋白质有哪些生理功能	18
什么是碳水化合物	19
碳水化合物对人体有哪些生理功能	20
什么是脂肪	20
脂肪有哪些生理功能	21
什么是血脂	22
引起高血脂的因素	22
糖尿病为何出现高血脂	22
什么叫血糖	23
糖尿病人为何会出现高血糖	24
糖尿病病因与病理	26
I 型糖尿病的发病原因	26
II 型糖尿病的发病原因	26
糖尿病病理改变有哪些	29
血管病变为糖尿病多种阳性并发症的病理基础	30
糖尿病的主要诱因——缺铬	32
人体对铬的需求量及铬在食物中的存在	35
揭开糖尿病及其并发症的神秘面纱	36



糖尿病并发症的原因	37
糖尿病常见并发症与微量元素的关系	38
糖尿病第一大并发症	42
糖尿病足是糖尿病最常见的严重慢性并发症	44

第二章 糖尿病的调与保健理疗

糖尿病调护特点	47
老年糖尿病的防治特点	47
并发症的防治	48
自我管理中应注意的问题	49
老年糖尿病患者的注意事项	49
糖尿病饮食疗法	50
糖尿病饮食疗法的重要性	51
糖尿病病人的饮食禁忌	51
老年人血糖高怎样调理饮食	52
运动疗法对糖尿病病人的有益作用	52
运动疗法的适应症与禁忌症	53
运动疗法的注意事项	55
糖尿病患者在何种情况下不能进行锻炼	56
糖尿病调护方法	57
糖尿病心理治疗法	57
情志调养法	58
气功疗法	59
按摩疗法	61
血糖自我监测	62
低血糖症急救	63
糖尿病人宜忌	63
糖尿病人应如何吃水果	63
糖尿病的饮食宜忌	64
糖尿病自我保健的重要性	64
血糖和尿糖监测	65



足部护理	65
胰岛素治疗	66
糖尿病预防四要点	67
糖尿病昏迷的现场抢救	67
老年糖尿病患者忌服降糖灵	68
哪些药物不能与降糖药同时服	68
糖尿病人饭后八戒	69
糖尿病病人要限制饮酒吗	70
吸烟对糖尿病危害大吗	70
糖尿病人能吃水果吗	70
生气最易诱发糖尿病	70
糖尿病人须禁服哪些药物	71
避孕药与糖尿病	71
怎样保存各种胰岛素	72
糖尿病妇女怀孕注意要点	72
糖尿病人多吃优质蛋白质	72
糖尿病病人每日所需能量及能量换算	73
糖尿病人的营养原则	73
糖尿病肾病的饮食治疗原则	74
糖尿病病人应该定期做哪些检查	74
糖尿病患者多吃豆类	75
预防糖尿病从减肥开始	75
糖尿病患者应食用富含纤维的食物	76
糖尿病患者不宜展练	76
走出糖尿病食疗误区	77
糖尿病的“天气预报”—糖化血红蛋白	78
糖化血红蛋白化验的意义	78
夏季糖尿病病人能喝冷饮吗	79
长期睡眠不足易患Ⅱ型糖尿病	79
糖尿病人饮食歌	79
消瘦的糖尿病患者如何饮食调理	80
糖尿病患者可用的甜味剂	80



糖尿病饮食管理新方法	81
糖尿病饮食治疗十大原则	82
可以以食代药治疗糖尿病的食物	83
妊娠期糖尿病饮食应如何管理	86
糖尿病人吃的越少越好吗	88
糖尿病的自由饮食	89
糖尿病患者为什么宜食高纤维素饮食	91
糖尿病患者每天应进多少蛋白质合适	91
糖尿病患者每日应摄取多少脂肪合适	92
糖尿病病人不能用不吃主食来控制血糖	92
糖尿病病人不宜多吃盐	92
糖尿病患者与饮水	93
糖尿病人能喝酒吗	93
糖尿病人少食富含胆固醇食物	93
糖尿病人节日期间应注意饮食	94
糖尿病该怎么吃	95
糖尿病人饮食技巧	95
糖尿病患者宜常食鳝鱼	96
常吃海带降血糖	96
糖尿病病人食疗须知	96
维生素是治疗糖尿病的润滑油	98
糖尿病饮食指南	98
糖尿病辅助“降糖药”	98

第三章 糖尿病配餐饮食宜忌

糖尿病患者食 57 宜	100
糖尿病患者宜明确饮食治疗的目的	100
糖尿病患者宜学会计算每日所需热能	100
糖尿病患者宜合理安排全日的主、副食量	101
糖尿病患者宜合理进食蛋白质	102
糖尿病患者宜合理进食脂肪	102





糖尿病患者宜合理进食碳水化合物	103
糖尿病患者宜合理进食食物纤维	104
糖尿病患者宜合理安排每日餐次	104
糖尿病患者宜合理进食水果	105
糖尿病患者临睡前宜合理加餐	105
糖尿病患者宜合理服用饮料	106
糖尿病患者吃零食宜选择合适时间	106
糖尿病患者宜合理进食甜味剂	106
老年糖尿病患者夏天宜多喝水	107
糖尿病患者宜合理解决饥饿感	108
糖尿病患者宜常食含铬食物	108
糖尿病患者宜常食含镁食物	109
糖尿病患者宜常食含钙食物	111
糖尿病患者宜常食含锌食物	112
糖尿病患者宜食酸牛奶	112
糖尿病患者宜喝豆浆	113
糖尿病患者宜食荞麦面	113
糖尿病患者宜食莜麦面	114
糖尿病患者宜食大麦	114
糖尿病患者宜食陈粟米	114
糖尿病患者宜食麦麸	115
糖尿病患者宜食黄豆	115
糖尿病患者宜食扁豆	115
糖尿病患者宜食赤小豆	116
糖尿病患者宜食绿豆	116
糖尿病患者宜食泥鳅	116
糖尿病患者宜食黄鳝	117
糖尿病患者宜食海参	117
糖尿病患者宜食鸽子	118
糖尿病患者宜食银耳	118
糖尿病患者宜食苦瓜	118
糖尿病患者宜食黄瓜	119



糖尿病患者宜食冬瓜	119
糖尿病患者宜食丝瓜	120
糖尿病患者宜食南瓜	120
糖尿病患者宜食萝卜	121
糖尿病患者宜食胡萝卜	121
糖尿病患者宜食海带	121
糖尿病患者宜食芹菜	122
糖尿病患者宜食蕹菜	122
糖尿病患者宜食马齿苋	123
糖尿病患者宜食大蒜	123
糖尿病患者宜食芦笋	123
糖尿病患者宜食苹果	123
糖尿病患者宜食核桃	124
糖尿病患者宜食罗汉果	124
糖尿病患者宜食柚子	124
糖尿病患者宜食山楂	125
糖尿病患者宜食香蕉	125
糖尿病患者宜食黑芝麻	125
糖尿病患者食 22 忌	126
糖尿病患者忌不控制饮食	126
糖尿病消瘦患者忌不控制饮食	126
糖尿病患者忌不控制副食摄入	126
糖尿病患者忌对糖“谈虎色变”	127
糖尿病患者忌进入饮食控制的误区	127
糖尿病患者忌限制饮水	128
糖尿病患者忌过多食盐	129
糖尿病患者忌不了解食物的血糖指数	130
糖尿病患者减肥时忌限制饮水	130
糖尿病患者进食忌“狼吞虎咽”	130
糖尿病患者忌用肉食代替主食	131
忌忽视维生素和微量元素的补充	131
老年糖尿病患者忌进食热量过多	132



糖尿病患者忌盲目服用褪黑素	133
糖尿病患者忌过多吃瓜子、花生	133
糖尿病患者忌不考虑蛋白质的“质”	133
糖尿病肾病患者忌不考虑蛋白质的?	134
糖尿病患者忌认为主食越少越好	134
糖尿病患者忌挨饿	135
糖尿病患者忌过量饮酒	135
糖尿病患者忌改变饮食习惯	136
糖尿病患者忌不注意烹调方法	136
糖尿病患者配餐食谱	137
糖尿病患者居家调养食谱	137
糖尿病患者的中医食疗	144
糖尿病患者降血糖中医食疗	145
糖尿病性高血压患者中医食疗	154
糖尿病性冠心病患者中医食疗	156
糖尿病性高脂血症患者中医食疗	159
糖尿病性肾病患者中医食疗	161
糖尿病性阳痿患者中医食疗	163
糖尿病并发眼病患者中医食疗	166

第四章 糖尿病用药宜忌

糖尿病患者用药 20 宜	168
糖尿病患者宜按规律服药	168
宜在医师指导下服药	168
糖尿病患者宜个体化选择药物	169
糖尿病患者宜了解降糖药控制血糖标准	169
糖尿病患者宜学会正确使用美吡哒	169
糖尿病患者宜学会判定磺脲类药物原发性失效	170
糖尿病患者宜学会处理磺脲类药物继发失效	170
糖尿病患者宜学会判定磺脲类药物继发失效	171
糖尿病患者宜学会利用增强磺脲类药效的因素	172



糖尿病患者宜正确服用双胍类药物	172
肥胖型糖尿病患者宜首选双胍类降糖药	172
糖尿病患者宜正确服用 α -葡萄糖苷酶抑制剂	172
糖尿病患者宜清楚胰岛素的剂型	173
糖尿病患者宜学会正确贮存胰岛素	173
注射胰岛素宜选择最佳部位	174
糖尿病患者宜学会自己注射胰岛素	174
注射胰岛素宜选择合适的时间	175
糖尿病患者宜了解胰岛素发挥作用的时间	175
糖尿病患者宜合理安排胰岛素注射和运动的关系	176
糖尿病患者宜胰岛素与口服药配合使用	176



第一章 正确认识糖尿病

糖尿病的医学阐述

➡ 什么是糖尿病

糖尿病（Diabetes mellitus）是以持续高血糖为其基本生化特征的一种综合病症。各种原因造成胰岛素供应不足或胰岛素在靶细胞不能发挥正常生理作用，使体内糖、蛋白质及脂肪代谢发生紊乱，就发生了糖尿病。随着糖尿病得病时间的延长。身体内的代谢紊乱如得不到很好地控制，可导致眼、肾、神经、血管和心脏等组织、器官的慢性并发症，以致最终发生失明、下肢坏疽、尿毒症、脑中风或心肌梗死，甚至危及生命。糖尿病是一种常见病，随着生活水平的提高，糖尿病的发病率逐年增加。发达国家糖尿病的患病率已高达5%~10%，我国的患病率已达3%

➡ 糖尿病主要有哪些类型

I 型糖尿病

I 型糖尿病又叫青年发病型糖尿病，这是因为它常常在35岁以前发病，占糖尿病的10%以下。I 型糖尿病是依赖胰岛素治疗的，也就是说病友从发病开始就需使用胰岛素治疗，并且终身使用。原因在于I 型糖尿病病友体内胰腺产生胰岛素的细胞已经彻底损坏，从而完全失去了产生胰岛素的功能。在体内胰岛素绝对缺乏的情况下，就会引起血糖水平持续升高，出现糖尿病。

在1921年胰岛素发现以前，人们没有较好的方法来降低糖尿病病友的血糖，病友大多在发病后不久死于糖尿病的各种并发症。随着胰岛素的发现和应用于临床，I 型糖尿病患者同样可以享受正常人一样的健康和寿命。

II 型糖尿病

II 型糖尿病也叫成人发病型糖尿病，多在35~40岁之后发病，占糖尿病



患者 90% 以上。Ⅱ型糖尿病病友体内产生胰岛素的能力并非完全丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的作用效果却大打折扣，因此患者体内的胰岛素是一种相对缺乏。可以通过某些口服药物刺激体内胰岛素的分泌。但到后期仍有部分病人需要Ⅰ型糖尿病那样进行胰岛素治疗。胰岛素依赖型糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病是以前对Ⅰ型和Ⅱ型糖尿病的叫法，由于这种叫法常常会引起糖尿病患者对胰岛素治疗的误解，现已被国际和国内的糖尿病界弃之不用。

妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是指妇女在怀孕期间患上的糖尿病。临床数据显示大约有 2 ~ 3% 的女性在怀孕期间会发生糖尿病，患者在妊娠之后糖尿病自动消失。妊娠糖尿病更容易发生在肥胖和高龄产妇。有将近 30% 的妊娠糖尿病妇女以后可能发展为 2 型糖尿病。注意区别：

旺妊娠糖尿病：指妊娠期间短暂的糖尿病状态，妊娠之后糖尿病消失。

糖尿病妊娠：指妊娠之前就有糖尿病的妇女，妊娠之后糖尿病仍会持续存在。

无论是妊娠糖尿病还是糖尿病妊娠，都需要细心照顾！

其它类型糖尿病

其它类型糖尿病包括一系列病因比较明确或继发性的糖尿病，这些糖尿病相对来说比较少见。

➡ 糖尿病的典型症状

口渴和多尿：排尿次数和尿量增加，肾脏试图以此来排出血液中的糖分，由于身体缺乏水分，病人出现口干，需要大量补充水份，有时半夜会因极度口渴而起床喝水。因尿中含有葡萄糖，尿液呈泡沫状，伴有甜酸气味。

容易饥饿，食量大增：体内的葡萄糖不能转化成为能量，身体缺乏维持基本活动所必需的能量，因此病人常常会感到异常的饥饿，食量大增。

体重减轻：大部分的葡萄糖从尿中排出，组织的细胞不能利用和储存能量，病人虽然饭量增加，体重却下降。

疲乏：没有从事体力劳动或体育运动，常常无端地感到全身倦怠无力，精神不振。

其它症状：因血糖升高而产生皮肤瘙痒、视力下降等。