

糖尿病病友的日常生活指南

李慎果 陈怡◎编著

糖尿病

自我健康管理全书

求医不如求己之

学会健康管理 做自己的医生



- 适当运动——轻松走出“糖人街”
- 自我监控——降糖的晴雨表
- 饮食调理——“吃掉”糖尿病
- 药物治疗——明明白白吃药
- 健康教育——治糖从基础做起

李慎果 教授，糖尿病防治专家，国内知名的老年医学专家

Diabetes

科学 · 权威 · 全面 · 实用

天津科学技术出版社

李慎果 陈怡◎编著 天津科学技术出版社

自我健康管理全书

糖尿病

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我健康管理全书/李慎果, 陈怡编著.

—天津: 天津科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5308-4973-6

I. 糖... II. ①李...②陈... III. 糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第088078号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcb.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 26 字数 424 000

2009年7月第1版第1次印刷

定价: 34.80元

第一部分

健康教育——治糖灵丹妙药

第一章 你对糖尿病了解多少——糖尿病基本知识	2
第一节 初识糖尿病	2
一、什么是糖尿病	2
二、糖尿病分哪几种类型	3
三、老年人易得哪种糖尿病	4
第二节 糖尿病是怎样发病的	5
一、什么是血糖	5
二、血糖是从哪里来的	5
三、血糖的正常值是多少	6
四、健康人用餐后的血糖变化	6
五、血糖过高或过低有什么危害	7
六、血糖浓度是受哪些因素调节的	7
七、什么是胰岛素	8
八、胰岛素的主要功能是什么	9
九、胰岛或胰岛素出了问题会有什么后果	10
第三节 糖尿病症状及其危险因素	11
一、糖尿病的症状是什么	11
二、老年糖尿病有什么特点	12
三、糖尿病的病因及危险因素有哪些	13
四、引起糖尿病的饮食营养因素有哪些	14

第二章	长寿不是梦——把长寿当作追求的理想	15
第一节	糖尿病并不可怕——患者可长寿	15
	一、糖尿病患者能长寿	15
	二、糖尿病患者如何长寿	16
第二节	“糖尿病患者长寿明星榜”——长寿秘诀	19
	一、张凤阁：最好的医生是自己	19
	二、盛瑞玲：好的生活方式就是治病良方	21
	三、威言：不恐惧、不轻视，积极治疗	23
第三节	糖尿病患者抗糖启示——也可以正常生活	25
	一、肥胖与糖尿病	25
	二、抗糖路上，有爱相伴	27
	三、控血糖，保“性”福	28
	四、警惕降糖路上的陷阱	30
	五、低血糖也要警惕糖尿病	32
第三章	治糖先治心——糖尿病患者的心理调适	34
第一节	降糖 心情很重要——初患糖尿病时的心理调适	34
	一、心情糟，病情会更“糟”	34
	二、控制血糖，心境很重要	35
	三、警惕抑郁症“引爆”糖尿病	36
	四、降糖，要轻松地降	36
第二节	与“糖”为友新生活——确诊糖尿病后的心理调适	37
	一、患病，但生活还在继续	37
	二、解开糖尿病的“心理疙瘩”	38
	三、治疗糖尿病心态要平和	40
	四、树立正确抗病观	41
第三节	心理好 可以“妙手回春”——长期糖尿病患者的心理调适	44
	一、糖尿病患者八大心理误区	44
	二、治“糖”先治心	46

三、按部就班走出“糖人街”	48
四、糖尿病患者自我心理调适	49
第四章 良好习惯保长寿——糖尿病患者日常安排	52
第一节 早上糖尿病患者该注意什么	52
一、清晨活动要缓慢	52
二、赖床习惯要改掉	52
三、清晨一杯白开水	52
四、测定空腹血糖	53
五、警惕“黎明现象”	53
六、洗漱水温掌控好	53
第二节 糖尿病患者早餐该怎么吃	54
一、早餐对糖尿病患者的重要性	54
二、糖尿病患者早餐吃什么	54
第三节 上午糖尿病患者可以做什么	54
一、适当做家务能锻炼身体	54
二、劳动或运动后要饮水	55
三、到超市采购食物要注意什么	55
四、闲暇时间多锻炼	55
五、勤晒太阳身体好	55
六、乘车时要远离车窗	56
第四节 午餐该怎么吃	56
一、午餐要“挑剔”	56
二、来了客人该怎么吃	56
第五节 下午糖尿病患者可以做什么	57
一、适度午休	57
二、闲暇时间按摩穴位	57
三、推荐糖尿病人茶饮	57

第六节	晚餐该怎么吃	57
	一、健康晚餐轻松选	57
	二、晚餐不宜过饱	58
第七节	晚饭后糖尿病患者可以做什么	58
	一、饭后不宜立即“百步走”	58
	二、参加老年文体活动	58
第八节	睡觉前糖尿病患者该做什么	59
	一、加餐该怎么吃	59
	二、该喝什么样的饮品	59
	三、脚部护理要做好	59
	四、良好睡眠要保持	59
	五、热水袋取暖应警惕烫伤	60
	六、夜间预防低血糖	60
第五章	细节决定健康——糖尿病患者的生活起居与社交	61
第一节	过节不要忘“节”	61
	一、糖尿病过节吃出健康	61
	二、春节，应稳固血糖	64
	三、糖尿病患者国庆节如何吃	66
	四、欢喜过节也要该吃药时就吃药	68
第二节	糖尿病患者如何带病赴宴	69
	一、带病赴宴“约法三章”	69
	二、“饱胃战”中伤胰腺	71
	三、带病赴宴，勿忘“盐”多必失	72
	四、用药期间如何赴宴	73
	五、带病赴宴勿忽视医嘱	74
	六、糖尿病患者赴宴谨记	74

第三节	糖尿病患者犯“酒瘾”了怎么办	76
	一、糖尿病患者能不能喝酒	76
	二、糖尿病患者喝酒要注意	77
	三、糖尿病患者应该喝什么	77
第四节	旅游,放飞你的心情	79
	一、糖尿病患者旅游七知道	79
	二、糖尿病患者,重拾自行车的乐趣	81
	三、登山,你准备好了吗	82
	四、糖尿病患者不宜“登高”	83
第五节	日常特殊情况下应注意什么	84
	一、看电视、上网应注意什么	84
	二、上洗手间时应注意什么	84
	三、糖尿病患者洗澡宜忌	85
	四、糖尿病患者感冒药要慎服	85
	五、糖尿病患者什么情况下该住院	86
第六节	糖尿病患者日常必备之物	88
	一、糖尿病患者家居必备物之一——营养秤	88
	二、糖尿病患者家居必备物之二——血糖仪	89
	三、糖尿病患者外出必备物——急救卡	92
第七节	糖尿病患者治疗保健常识	93
	一、治疗糖尿病首选“六个一”	93
	二、治疗糖尿病也要把握一个度	96
第六章	治病于未病——预防糖尿病并发症和家人患病	98
第一节	并发症比糖尿病更可怕——糖尿病患者切记预防并发症	98
	一、并发症比糖尿病本身更危险	98
	二、糖尿病患者都有哪些并发症	99
	三、糖尿病患者如何预防并发症	102

第二节	遗传、生活习惯易致病——糖尿病患者家人如何预防糖尿病	105
一、	糖尿病具有遗传性	105
二、	不良习惯引发“夫妻糖尿病”	106
三、	糖尿病患者子女如何预防糖尿病	107
四、	控制肥胖是预防糖尿病的关键	108
五、	糖尿病预防的三道防线	109
六、	“老来瘦”别忘了提防糖尿病	110
七、	“学历高”要注意预防糖尿病	111
八、	量腰围——轻松预防糖尿病	112
第七章	因天之序更长寿——糖尿病患者四季保健大全	116
第一节	春天养生——糖尿病患者春季怎样保健	116
一、	《黄帝内经》春季养生智慧	116
二、	“春捂秋冻”顺应气候	117
三、	谨防感冒	117
四、	进行健康指标检查	118
五、	注意饮食控制血糖	118
六、	春季减肥大决战	119
第二节	夏季养长——糖尿病患者夏季怎样保健	119
一、	《黄帝内经》夏季养生智慧	119
二、	保持平和的心态	120
三、	科学饮水	121
四、	饮食要平衡，冷饮要少吃	121
五、	规律进餐：控制水果摄入量	122
六、	住，讲究卫生，远离空调	122
七、	行，注意护足，防暑降温	123
八、	糖尿病患者夏季养生诀	124
第三节	秋季养收——糖尿病患者秋季怎样保健	125
一、	《黄帝内经》秋季养生智慧	125
二、	预防秋燥	125

	三、合理饮食	126
	四、预防感冒	127
	五、当心低血糖找麻烦	127
	六、糖尿病患者秋季养生三字经	128
第四节	冬天养藏——糖尿病患者冬季怎样保健	129
	一、《黄帝内经》冬季养生智慧	129
	二、预防感染	129
	三、护足“六宜六不宜”	130
	四、预防并发症	131
	五、注意保暖	132
	六、足疗，糖尿病患者冬季保健之良方	133

第二部分

饮食调理——“吃掉”糖尿病

第一章	既要降糖，又要生活质量——管好自己的嘴	136
第一节	常见的饮食误区	136
	一、光吃菜不吃饭	136
	二、偏爱白面食品	138
	三、饭后立即吃水果	139
	四、五谷杂粮摄入不足	140
	五、饮食控制≠少吃少喝	141
	六、只吃无糖或降糖食品	141
	七、不吃早餐	142
	八、糖尿病患者饮食十误解	143
	九、糖尿病饮食原则	146

第二节	树立正确的水果观	148
一、	糖尿病患者可以吃水果吗	148
二、	糖尿病患者如何选择和食用水果	149
三、	吃水果要做好“加减法”	151
四、	糖尿病患者要有正确的“水果观”	152
第三节	科学用油 拒绝并发症	154
一、	如何认识食用油	154
二、	如何选购食用油	159
三、	如何储藏食用油	160
四、	食用油该如何吃	161
五、	向糖尿病患者推荐食用油	163
第四节	调味品如何吃	165
一、	调味品也会“调乱”药效	165
二、	每天少吃一点儿盐多活十几年	166
三、	向糖尿病患者推荐调味品	167
第五节	糖尿病患者日常饮食常识	169
一、	多吃苦能降糖	169
二、	“痛风”糖尿病患者该如何饮食	171
三、	糖尿病患者想吃瓜子怎么办	172
四、	糖尿病患者怎么“吃好”是关键	172
五、	逢甜必躲对吗	175
六、	糖尿病患者可以饮茶吗	176
七、	别让“无糖食品”忽悠了你	176
第二章	从此不为吃饭愁——糖尿病患者饮食计算	179
第一节	糖尿病饮食如何“算计”	179
一、	在定量下想吃就吃	179
二、	糖尿病饮食计算公式	181

	三、糖尿病患者“食物交换份法”	182
	附：食物GI值表和各热量层次全日食物量	183
第二节	日常其他控制饮食的小方法	187
	一、巧用Excel控制糖尿病患者饮食	187
	二、糖尿病患者的配餐方案	190
	三、学会看“指数”吃饭	190
	附：食物的血糖指数表	191
第三章	药疗不如食疗——吃出健康的血糖	195
第一节	糖尿病患者要“算”着吃	195
	一、糖尿病患者为什么需要饮食治疗	195
	二、糖尿病患者每日所需能量及分配情况	198
	三、碳水化合物，越少越好吗	200
	四、脂类，能量的重要来源	201
	五、蛋白质，多选用优质蛋白	202
第二节	正确进餐好降糖	202
	一、糖尿病患者应如何安排进餐	202
	二、糖尿病患者应当选择哪种烹饪方法	204
	三、糖尿病患者饮食烹调前应做哪些准备	205
	四、培养良好的饮食习惯	206
第四章	来自菜篮子的“降糖妙药”——对糖尿病患者有益的食物	207
第一节	谷薯类——膳食碳水化合物和能量的主要来源	207
	一、黑米：益气补血，暖胃健脾	207
	二、鲜玉米：控制血糖，消除便秘	208
	三、薏苡仁：降压利尿，清热降糖	209
	四、荞麦：降糖降脂，补充维生素	209
	五、燕麦：改善血液循环，预防骨质疏松	210
	六、马铃薯：抗癌抗血糖，预防心血管疾病	211

第二节	豆类及豆制品——优质蛋白质和膳食纤维的重要来源	212
	一、大豆：降脂降压，预防骨质疏松	212
	二、红小豆：降低血糖，预防并发症	213
	三、绿豆：解毒止渴，降脂保肝	213
	四、扁豆：降低血糖及血清胆固醇	214
第三节	蔬菜类——矿物质、维生素和膳食纤维的主要来源	215
	一、黄瓜：降低血糖，清热止渴	215
	二、苦瓜：调节血脂，提高免疫力	216
	三、南瓜（无糖）：促进胰岛素的分泌	216
	四、冬瓜：抑制糖类转化为脂肪	217
	五、芹菜：降压利尿降血糖	218
	六、菠菜：促进胰岛素分泌，止渴润肠	218
	七、大白菜：防止便秘，帮助消化	219
	八、空心菜：富含胰岛素，降低血糖	220
	九、莴笋：富含无机盐，帮助消化	220
	十、苋菜：利尿除湿，防止便秘	221
	十一、荠菜：降低血压，保护视力	221
	十二、花菜：富含蛋白质，保护心血管	222
	十三、番茄：降低血压，预防糖尿病并发症	223
	十四、茄子：预防糖尿病引起的视网膜出血	223
	十五、白萝卜：预防便秘，减轻体重	224
第四节	肉类——优质蛋白质的主要来源	225
	一、猪血：吸收人体“垃圾”，预防糖尿病	225
	二、牛肉：补脾胃，益气血	226
	三、兔肉：补脾益气，预防动脉硬化	226
	四、鸽肉：调节血糖，增强体质	227
	五、鸭肉：滋阴养胃，利水消肿	227
	六、鲤鱼：利水消肿，防治糖尿病	228
	七、鲫鱼：良好蛋白质的主要来源	229
	八、泥鳅：预防骨质疏松症	229

	九、带鱼：富含多种矿物质	230
	十、虾：有助于防治老年糖尿病患者合并心血管疾病	231
第五节	水果类——膳食矿物质维生素和膳食纤维的重要来源	232
	一、桑葚：防治糖尿病	232
	二、山楂：降低血清胆固醇	233
	三、柚子：生津止渴，降低血糖	233
	四、柠檬：生津止渴，平肝利水	234
	五、番石榴：调整糖类脂肪代谢	234
	六、火龙果：降低血糖，预防大肠癌	235
	七、苹果：生津止渴，清热除烦	236
	八、香蕉：益胃生津，防治便秘	236
	九、西瓜：清热解暑，止渴利尿	237
	十、猕猴桃：清热生津，降低胆固醇	238
第六节	奶类——优质蛋白质、钙的最好来源之一	239
	一、牛奶 预防糖尿病，调节免疫功能	239
	二、酸奶 有助于预防糖尿病患者合并心血管疾病	240
第七节	坚果种子类——植物蛋白等的补充来源	240
	一、花生：降低血糖，预防动脉硬化	240
	二、核桃：健脑保健，镇咳平喘	241
	三、芝麻：降低血脂，预防高血压、糖尿病	242
	四、葵花子：平肝息风，滋阴润肠	242
	五、西瓜子：清肺润肠，止渴降压	243
	六、银杏：防治糖尿病患者合并视网膜出血	244
	七、莲子：滋补脾胃，预防高血压	244
第八节	其他类	245
	一、茶叶：降糖降压，调节血液黏稠度	245
	二、醋：调糖降压，防止动脉硬化	246
	三、生姜：降低胆固醇，促进血液循环	246

第五章	无需与美食“绝缘”——对糖尿病有益的食谱及营养功效	248
第一节	糖尿病患者食谱如何设计	248
一、	一日食谱设计和计算	248
二、	如何使用糖尿病饮食的协定处方	252
第二节	荤菜类食谱	255
一、	烩什锦丁：降低血糖	255
二、	冬瓜盅：适于糖尿病合并高血压患者食用	255
三、	金钩挂银芽：富含钙质与膳食纤维	255
四、	宫保虾仁：脂肪含量较低，蛋白质易吸收	256
五、	蟹肉烧茄子：预防糖尿病动脉硬化	256
六、	葱烧海参：适用于糖尿病合并肝硬化患者食用	256
七、	青椒墨鱼丝：含丰富的微量元素	257
八、	萝卜丝拌海蜇：止咳化痰，调节血糖	257
九、	清汤鱼丸：高蛋白，易消化	257
十、	清蒸茶鲫鱼：适用于糖尿病口渴多饮症状	257
第三节	汤类食谱	258
一、	苦瓜蚌肉汤：清热止渴，降低血糖	258
二、	淡菜荠菜汤：适于糖尿病合并高血压者	258
三、	香菇鱿鱼汤：润燥生津，降低血脂	258
四、	雪羹汤：对糖尿病合并高血压者有益	259
五、	冬瓜鲤鱼汤：利水消肿，降低血糖	259
六、	兔肉山药汤：适用于糖尿病口渴乏力消瘦者	259
七、	木耳蛋花汤：预防糖尿病患者合并高血压及动脉硬化	259
八、	猪胰淡藻汤：辅助治疗糖尿病	259
九、	山药炖猪肚：消渴利尿	260
十、	海带冬瓜汤：含丰富膳食纤维及微量元素	260
第四节	大豆及制品类食谱	260
一、	蒸百花豆腐：预防老年糖尿病患者骨质疏松	260
二、	豆腐烧鱼：脂肪含量低，适合糖尿病患者	261

三、黑豆炖瘦肉：调整血糖代谢	261
四、砂锅鲫鱼豆腐汤：防止糖尿病患者骨质疏松	261
五、木耳烧豆腐：适合糖尿病合并冠心病者食用	261
六、熏干拌苦瓜丝：含有类胰岛素物质，可降低血糖	262
七、小葱拌豆腐：高蛋白低脂肪，适合糖尿病患者	262
八、素什锦：适用于长期糖尿病有神经病变者	262
第五节 素菜类食谱	263
一、炆黑木耳：降糖降脂，增强机体免疫力	263
二、多味茄泥：增强免疫力，保护微血管	263
三、冬菇扒空心菜：含类似胰岛素功能的成分	263
四、香菇冬瓜：减少饥饿感，糖尿病患者可常食	264
五、辣椒炒南瓜丝：降糖降脂	264
六、香葱扒双笋：富含烟酸和锌	264
七、蒜茸苦瓜：降低血糖	264
八、蒜茸西兰花：可提高胰岛素的敏感性	265
九、拌芥菜松：有益于糖尿病性白内障患者	265
十、糖醋蒜：适用于糖尿病合并顽固性高血压	265
第六节 粥类食谱	266
一、玉米粉粥：防止糖尿病患者合并心脑血管疾病	266
二、芸豆粥：适合糖尿病患者常食	266
三、山药粥：用于糖尿病患者脾、肾两虚大便溏泻者	266
四、枸杞子粥：滋补肝肾，益精明目	266
五、百合粥：用于糖尿病并发肺结核者	267
六、海带粥：预防糖尿病患者合并高血压	267
七、芹菜粥：适用于治疗糖尿病合并有高血压眩晕者	267
八、竹笋米粥：适用于糖尿病及久泻久痢脱肛等症	267
第七节 茶饮类食谱	268
一、玉米须汤：对糖尿病患者水肿极为有益	268
二、菊花山楂饮：适用于糖尿病并发高脂血症冠心病食积者	268
三、胡萝卜汁：降低血压	268

四、银耳莲子羹：对糖尿病患者合并高血压有较好疗效	268
五、薏米白果汤：健脾除湿，清热排脓	269
第六章 应天顺时最长寿——糖尿病患者四季饮食原则	270
第一节 春天糖尿病患者该如何“吃好”	270
第二节 夏季饮食应注意什么	271
一、饮食有节安度盛夏	271
二、夏日糖尿病患者推荐食谱	273
第三节 秋季饮食应注意什么	275
一、糖尿病患者秋季饮食	275
二、秋季如何吃水果	276
第四节 冬季饮食应注意什么	277
一、冬季多喝“养生粥”	277
二、冬季可别吃出糖尿病	278
第七章 吃对食物不生病——糖尿病合并其他疾病或特殊情况的饮食	279
第一节 糖尿病合并其他疾病的饮食	279
一、糖尿病合并肥胖怎么吃	279
二、糖尿病合并冠心病怎么吃	281
三、糖尿病合并高血压怎么吃	284
四、糖尿病合并肾病怎么吃	286
五、糖尿病合并骨质疏松怎么吃	288
第二节 糖尿病患者出现其他情况时的饮食	290
一、手术前后怎样补充营养	290
二、急重症糖尿病患者怎么吃	290
三、低血糖时吃什么	291