

[糖尿病] 精品食谱

周一

周二

早餐

主餐

加餐

午餐

主餐

加餐

吃对了,控制血糖
很轻松!

主餐

加餐

主餐

加餐

牛奶220毫升, 蒸鸡蛋羹50克,
杂粮馒头50克

咸切片面条适量

炒苋菜150克, 冬瓜肉片汤
125毫升, 莴笋炒肉片125克,
二米饭(大米和小米)100克

两个小时后加餐黄瓜150克

糖尿病 怎么吃?

速查手册



科学配餐, 让糖友走出饮食误区

易磊 牛林敬◎编著

餐

加餐

饭后半小时加餐牛奶220毫升

餐

加餐

饭后半小时加餐番茄150克

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

糖尿病 怎么吃

速查手册

科学配餐，让糖友走出饮食误区

易磊 牛林敬◎编著

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么吃速查手册/易磊, 牛林敬编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5439-5884-5

I. ①糖… II. ①易… ②牛… III. ①糖尿病—食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160480 号

责任编辑: 忻静芬 祝静怡

糖尿病怎么吃速查手册

易磊 牛林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印务有限公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 21 字数 282 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5884-5

定价: 29.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言

目前，在防治糖尿病的“五驾马车”（饮食控制、运动疗法、药物治疗、糖尿病教育及心理治疗、糖尿病自我监测）中，患者普遍认为，饮食控制看似很简单，实则非常有效而且大有学问。虽然糖尿病患者普遍认同控制总热量、低脂肪、适量蛋白质、高纤维素膳食等食疗理念，但针对自身，在实际饮食过程中，还需要切实可行的膳食指导。只有掌握正确的饮食原则和方法，合理地调整饮食结构使之趋于科学，才是治疗和预防糖尿病的有效方法。这里，先就饮食疗法在糖尿病治疗中可以发挥的作用，作一个概括性说明。

1. 提供符合人体生理需要的营养，改善患者的健康状况，维持标准体重。
2. 减轻胰岛 β 细胞负担，利于控制餐后高血糖。
3. 纠正代谢紊乱，使血糖、血脂尽可能接近正常。
4. 预防和治疗低血糖、酮症酸中毒等急性并发症。
5. 防止或延缓出现心脑血管、肾脏、视网膜、神经系统等慢性并发症。

我们的愿望就是通过对患者饮食以及生活细节的调整，在日常生活中合理规划好饮食，进而达到控制血糖、防治并发症的目的。对此，本书首先简明扼要地解答了糖尿病患者最为关心的一系列问题，从而有利于患者对自身饮食习惯有正确的认识，对不良生活习惯作必要的调整；其次，选取了日常生活中常用的100多种常用食物，根据对



糖尿病的不同影响，主要从宜吃食物和忌吃食物方面进行重点解析。

饮食养生，吃得对最重要。本书详细说明了降糖的宜与忌。比如，在宜吃食物中，我们将每种食物的降糖关键词、降糖吃法、主要营养成分、对防止并发症的益处和搭配宜忌一一展示给读者朋友，使其能充分了解每种食物对自身的影响，进而吃得放心，吃得合理，吃得健康；在忌吃食物中，读者朋友能清楚了解每种食物不宜吃的理由，如果真正做到在日常饮食中规避这些食物，那么对控制病情及防止并发症的发生大有裨益。

此外，从患者日常饮食安排比较单一的现状出发，教给大家怎样根据自己的情况，用食品交换法来安排一日三餐的饮食，并针对不同能量、不同体质需求推荐了全天的带量食谱。同时就实用中药偏方、糖尿病并发症饮食宜忌进行了详尽阐述，对每种并发症还推荐了对症食疗菜谱。

吃得好不如吃得巧，说到底，糖尿病就是一种生活方式病，饮食习惯的好坏起着至关重要的作用。如果掌握了正确的饮食原则和方法，糖尿病患者也照样可以选择丰富、美味的食物，达到“随心所欲而不逾矩”的效果。

请记住：降血糖，我们和你在一起，我们为你的健康“护航”。

编者



◀ 目录 Contents

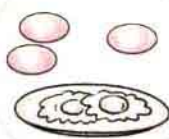
目录



第一章 吃错会生病，吃对降血糖

◎ 糖尿病患者最关心的9个问题 / 004

- 糖尿病是因为糖吃多了吗 / 004
- 少吃主食有利于降低血糖吗 / 005
- 用了胰岛素就可以随便吃吗 / 006
- 可以用尿糖试纸挑选食物吗 / 007
- 糖尿病患者可以吃水果吗 / 007
- 糖尿病患者应该限制饮水吗 / 008
- 糖尿病妈妈可以用母乳喂养宝宝吗 / 009
- 得了糖尿病，聚会应该怎么吃 / 009
- 如何计算食物量与血糖指数 / 010



◎ 不同营养素如何影响糖尿病 / 012

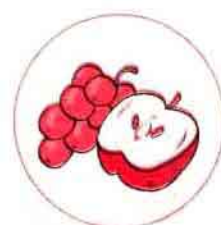
- 碳水化合物：总量决定血糖水平 / 012
- 膳食纤维：有效降低餐后血糖 / 013
- 蛋白质：提高糖尿病患者抗病力 / 015
- 维生素：预防各种糖尿病并发症 / 016
- 矿物质：具有胰岛素样的降糖效应 / 018
- 脂肪：阻碍胰岛素活动提升血糖 / 020



◎ 自制低血糖食物小窍门 / 022

- 巧吃主食，增加蛋白质可降血糖 / 022
- 粗粮粗做，加工越精细血糖越高 / 023





急火少水，蒸煮得越透血糖越高 / 023

更换吃法，食物带皮吃更降血糖 / 024

第二章 常用食物宜忌面面观

◎ 五谷杂粮类 / 028

玉米——减轻胰岛细胞的负担 / 030

小米——补充糖尿病患者体内色氨酸 / 032

薏苡仁——平衡营养显著降血糖 / 034

黑米——降低葡萄糖的吸收速度 / 036

燕麦——平缓饭后血糖上升 / 038

荞麦——有效改善葡萄糖耐量 / 040

豇豆——防治糖尿病并发高血压 / 042

红豆——防治糖尿病并发肥胖症等 / 044

黑豆——提高患者对胰岛素的敏感性 / 046

绿豆——防治糖尿病并发肾病 / 048

◎ 畜禽蛋类 / 051

乌鸡——有效促进胰岛素分泌 / 052

鸡肉——糖尿病患者良好的蛋白质来源 / 054

兔肉——对肥胖型糖尿病患者有益 / 056

鸭肉——预防糖尿病并发心血管疾病 / 058

鸽肉——为糖尿病患者补充优质蛋白质 / 060

驴肉——有效调节血糖水平 / 062

牛肉——提高胰岛素合成的效率 / 064

猪肝——预防糖尿病病足 / 066

鸡蛋——预防糖尿病并发眼部病变 / 068



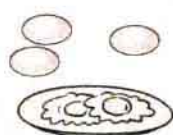
◎ 蔬菜类 / 071

- 白菜——膳食纤维帮助平稳降糖 / 072
- 生菜——减缓餐后血糖升高 / 074
- 卷心菜——有效调节糖代谢 / 076
- 菠菜——促进胰腺分泌和肠道蠕动 / 078
- 茼蒿——改善糖耐量，减少胰岛素用量 / 080
- 韭菜——改善糖尿病症状，预防并发症 / 082
- 山药——控制餐后血糖升高的速度 / 084
- 芹菜——预防餐后血糖值迅速上升 / 086
- 洋葱——刺激胰岛素的合成和分泌 / 088
- 菜花——降低对胰岛素的需要量 / 090
- 黄瓜——有效防护糖尿病并发症 / 092
- 苦瓜——减轻人体胰岛的负担 / 094
- 番茄——调节血糖，预防并发症 / 096
- 冬瓜——糖尿病患者的理想蔬菜 / 098
- 南瓜——促使胰岛素的正常分泌 / 100
- 西葫芦——加强胰岛素的作用 / 102
- 魔芋——使糖代谢处于良性循环状态 / 104
- 萝卜——降血糖、降血脂、降血压 / 106
- 莴笋——调节血糖，改善糖的代谢功能 / 108
- 芦笋——防治糖尿病并发视网膜损害 / 110
- 银耳——降低血糖，有效控制病情 / 112
- 黑木耳——防治糖尿病并发高血压 / 114
- 香菇——有效控制病情的发展 / 116
- 草菇——减慢人体对碳水化合物的吸收 / 118
- 金针菇——降低糖尿病并发症的发病率 / 120
- 猴头菇——对糖尿病心血管疾病患者有益 / 122





水果、干果类 / 125



- 苹果——提高人体对胰岛素的敏感性 / 126
- 香蕉——有效缓解糖尿病病情 / 128
- 樱桃——促进胰岛素的生成 / 130
- 草莓——防止餐后血糖值迅速上升 / 132
- 李子——最适用于虚劳有热型糖尿病 / 134
- 柠檬——增强血管弹性，有效降低血糖值 / 136
- 菠萝——调节胰岛素分泌，增加饱腹感 / 138
- 木瓜——减轻肠胃负担，降低血糖 / 140
- 山楂——防治糖尿病性脑血管并发症 / 142
- 柚子——改善糖尿病患者的骨质疏松症 / 144
- 橙子——预防糖尿病引起的视网膜出血 / 146
- 橘子——升糖指数低，令血糖上升缓慢 / 148
- 石榴——增强胰岛素的敏感性 / 150
- 西瓜——增进人体对胰岛素的敏感性 / 152
- 猕猴桃——对调节糖代谢很有好处 / 154
- 无花果——消除多种糖尿病并发症 / 156
- 火龙果——预防多种糖尿病并发症 / 158
- 榛子——降低血糖，有效控制糖尿病病情 / 160
- 板栗——有效延缓葡萄糖的吸收 / 162
- 芝麻——保护胰腺细胞，改善高血脂 / 164
- 莲子——改善糖尿病患者的多尿症状 / 166
- 花生——降低2型糖尿病的发病率 / 168
- 腰果——预防多种糖尿病并发症 / 170

水产类 / 173

- 带鱼——预防糖尿病并发心血管疾病 / 174
- 鲤鱼——预防糖尿病并发肝病、肾病 / 176
- 鲫鱼——糖尿病患者良好的蛋白质来源 / 178



鳗鱼——有助于糖尿病患者调节血糖水平 / 180

青鱼——提高人体对胰岛素的敏感性 / 182

三文鱼——减少患2型糖尿病的可能性 / 184

金枪鱼——维持糖代谢的正常状态 / 186

黄鳝——调节糖代谢，预防并发症 / 188

牡蛎——促进胰岛素分泌辅助降血糖 / 190

海参——激活胰岛 β 细胞活性 / 192

虾——预防糖尿病引起的血管病变 / 194

蛤蜊——调节糖代谢的生理活性 / 196

海带——降低血糖，防治糖尿病并发症 / 198

紫菜——降低空腹血糖，调节糖代谢 / 200

◎ 调味品、食用油、饮品类 / 203

姜——防治糖尿病性及酒精性脂肪肝 / 204

醋——有效抑制血糖值上升 / 206

大蒜——防治糖尿病并发肝病 / 208

豆浆——增强糖尿病患者的抗病能力 / 210

牛奶——促进胰岛素的分泌 / 212

酸奶——预防和改善高血压等并发症 / 214

红茶——有助于保持血糖的稳定 / 216

绿茶——预防糖尿病并发动脉粥样硬化 / 218

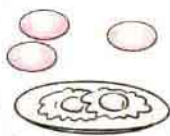
芝麻油——预防糖尿病并发脑血管病、高脂血症 / 220

橄榄油——改善糖尿病患者的脂类代谢 / 222

第三章 稳定血糖的中药及其方剂

◎ 中医辨证施治糖尿病 / 228

津伤燥热型糖尿病的膳食方 / 228





阴精亏虚型糖尿病的膳食方 / 229

气阴两虚型糖尿病的膳食方 / 230

阴阳两虚型糖尿病的膳食方 / 230

◎ 稳定血糖的常用中药 / 232

人参——刺激胰岛素的分泌 / 232

枸杞——增强胰岛素的敏感性 / 234

黄连——有效降低血糖 / 236

黄芪——改善糖耐量异常 / 238

地黄——辅助降血糖，防治并发症 / 240

芡实——预防糖尿病性骨质疏松 / 242

玉竹——平衡胰腺功能 / 244

葛根——降低血糖和尿糖 / 246

茯苓——降糖效果明显 / 248

桔梗——抑制食物性血糖上升 / 250

玉米须——有效发挥降糖作用 / 252

西洋参——调节人体血糖水平 / 254

金银花——改善机体的胰岛素抵抗 / 256

莲子心——调节胰岛 β 细胞分泌 / 258

山药——帮助糖尿病患者降低血糖 / 260

地骨皮——维持正常血糖的生理功能 / 262

第四章 科学制定糖尿病患者食谱

◎ 糖尿病患者日常饮食安排 / 266

制定食谱的一般步骤 / 266

配餐中的食品交换法 / 268



一日三餐的饮食标准 / 271

视病情轻重程度饮食 / 272

◎ 不同类型糖尿病调养食谱 / 275

普通糖尿病患者食谱 / 275

消瘦型糖尿病患者食谱 / 276

肥胖型糖尿病患者食谱 / 278

妊娠期糖尿病患者食谱 / 279

儿童糖尿病患者食谱 / 280

老年糖尿病患者食谱 / 281

第五章 常见并发症饮食宜忌

◎ 糖尿病并发症的饮食调养 / 284

糖尿病并发高血压 / 284

糖尿病并发高脂血症 / 286

糖尿病并发冠心病 / 288

糖尿病并发脑血管病变 / 290

糖尿病并发脂肪肝 / 292

糖尿病并发肾病 / 294

糖尿病并发腹泻 / 296

糖尿病并发便秘 / 298

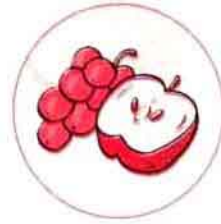
糖尿病并发肺结核 / 300

糖尿病并发骨质疏松 / 301

糖尿病并发痛风 / 303

糖尿病并发眼病 / 305

糖尿病并发皮肤病变 / 307





糖尿病并发足部病变 / 309

◎ 糖尿病并发症专家答疑 / 312

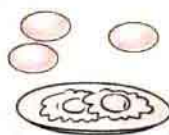
糖尿病并发症会涉及全身哪些部位 / 312

糖尿病并发症患者应该做哪些检查 / 312

糖尿病患者如何防治酮症酸中毒 / 314

糖尿病患者如何防治高渗性昏迷 / 314

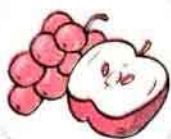
糖尿病患者发生低血糖如何防治 / 315



附录 / 317

不同热量的食谱参照 / 317

糖尿病健康饮食歌 / 321





TANGNIAOBING ZENMECHI
SUCHASHOUC

吃错会生病，吃对降血糖

饮食治疗是糖尿病重要的治疗方法。通过饮食治疗能够纠正代谢紊乱，有效控制血糖、尿糖，预防或延缓各种并发症的发生和发展，从而维持健康和机体正常的生命活动。对于糖尿病患者来说，了解糖尿病基本知识从而正确饮食，就显得相当重要。认真学习并实践本章内容，治疗效果就会更好，健康自然掌握在自己手中。





本章看点



- 糖尿病患者最关心的9个问题
- 不同营养素如何影响糖尿病
- 自制低血糖食物小窍门



糖尿病患者最关心的9个问题



目前，糖尿病的发病率逐年升高，大家对糖尿病的认识也在逐渐加深，但在饮食防治糖尿病的过程中，许多糖尿病患者还存在不少疑问。比如，糖尿病患者可以吃甜食吗？少吃一顿饭就能代替吃药吗？如何计算食物量与血糖指数……本章精心提炼9个糖尿病患者最关心的问题，从容易被忽视的生活细节出发，把话说到心里去，更把饮食的原则、方法、宜忌贯彻到一日三餐的饮食中去。

糖尿病

是因为糖吃多了吗

很多人都觉得糖尿病是因为糖吃多了引起的，其实这种说法并不科学。大量的基础和临床研究显示，引发糖尿病的原因有：遗传因素，糖尿病患者亲属中的糖尿病患病率显著高于普通人群，2型糖尿病的遗传因素更明显；环境因素，对2型糖尿病也很重要，特别是肥胖及生活方式不良的人，如营养过剩、长期过度进食高脂肪饮食和体力活动过少等。这些因素都与吃糖无直接关系。

由此看来，糖尿病患者大可不必谈“糖”色变，更不用与诱人的甜味隔离。因为低热量甜味剂或功能性甜味剂是两者矛盾的调和者。它不仅能满足人们对甜味的特殊需求，而且不会使糖尿病患者产生高血糖现象，是一类安全的、健康的甜味剂。这些低热量甜味剂往往在消化道内不被吸收或不会产生葡萄糖，所以不会引起血糖升高，合理地应用对糖尿病患者是安全的。