

TANGNIAOBING ZENYANGCHI
ZUIJIANKANG

赵国东◎编著



糖尿病

怎样吃最健康



降低血糖，
预防糖尿病并发症



清心热，
解暑毒，
降低血糖



预防糖尿病引起的视网膜出血

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



糖尿病

怎样吃最健康



赵国东◎编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病怎样吃最健康/赵国东编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5784 - 9

I. ①糖… II. ①赵… III. ①糖尿病 - 食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 062495 号

糖尿病怎样吃最健康

赵国东 编著

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	北京建泰印刷有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	16.75
字 数	275 千字
版 次	2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
定 价	25.80 元



前言

FOREWORD

糖尿病是因胰岛功能减退、胰岛素抵抗等原因引发的以血糖水平升高为特征的一系列代谢紊乱综合征，是一种常见且难以根治的慢性疾病。目前，国内外尚没有一种方法可以根治此病，一旦患病往往终身带疾。作为糖尿病的基础疗法——饮食方法，是糖尿病最根本的治疗方法之一。不论糖尿病属何种类型，病情轻重或有无并发症，是否用胰岛素或口服降糖药物治疗，都应该严格进行和长期坚持合理的饮食控制。

本书就是帮助糖尿病患者通过饮食来达到防治糖尿病的目的。全书共分为八章内容。第一章讲述了糖尿病的基本知识，从而让读者了解糖尿病的症状、类型、病因、诊断标准和并发症都有哪些。第二章讲述了血糖与胰岛素的基本常识，让读者认识什么是血糖、血糖的正常值和胰岛素的种类、作用以及如何注射胰岛素等。第三章讲述了糖尿病的饮食原则，通过糖尿病患者营养均衡、食物多样化、食物交换份方法以及饮食宜忌来指导糖尿病患者掌握正确的饮食方法。第四章讲述了制订合理的一日膳食计划，让糖尿病患者科学合理的应用每日三餐。第五章讲述了糖尿病患者宜食的食物。选取了有益于防治糖尿病的100多种食材进行了重点解析。第六章讲述了糖尿病药膳中草药，精选了十几种最有益的中药材，并附加一定的饮食治疗偏方。第七章讲述了降糖膳食，通过降糖粥品、汤品、饮品和菜品等，使糖尿病患者在吃出美味的同时又吃出了健康。第八章讲述了糖尿病并发症的食疗方案，通过解析糖尿病的并发症，并给予一定的饮食方案，让糖尿病患者重视糖尿病



糖尿病怎样吃最健康

并发症的预防与治疗。

本书深入浅出，通俗易懂，不仅能帮助糖尿病患者掌握降糖食材的功效，而且能让患者正确掌握调养方法，科学地控制膳食，将血糖控制在理想范围。希望本书能对糖尿病患者及其家属有一定的帮助，也希望能帮助那些没有患糖尿病的朋友远离糖尿病。

编 者



目录

CONTENTS

第一章

掌握 糖尿病基本常识

一、什么是糖尿病	002
二、糖尿病的症状有哪些	002
三、糖尿病有哪些类型	004
四、糖尿病的病因有哪些	004
五、糖尿病的诊断标准是什么	005
六、哪些人易患糖尿病	006
七、糖尿病有哪些急性并发症	007
八、糖尿病有哪些慢性并发症	008
九、糖尿病有哪些误区	009
十、糖尿病对人的身体危害有多大	011
十一、中国有多少人患糖尿病	011
十二、如何预防糖尿病	012
十三、糖尿病有哪些先兆	013
十四、糖尿病是富贵病吗	013
十五、糖尿病患者能否饮酒	013



糖尿病怎样吃最健康

- 十六、糖尿病患者能否抽烟 014
- 十七、糖尿病患者能否吃糖 015
- 十八、糖尿病患者能否结婚、婚后能否妊娠 016

第二章

血糖与 胰岛素基本常识

- 一、什么是“血糖” 018
- 二、血糖的正常值 018
- 三、血糖的主要来源 019
- 四、人体内血糖的去向 019
- 五、什么是低血糖和高血糖 020
- 六、胰岛素的种类 020
- 七、胰岛素的受体 021
- 八、注射胰岛素是否存在依赖性 021
- 九、胰岛素的作用 022
- 十、胰岛素与糖尿病的关系 023
- 十一、胰岛素的核心能量 023
- 十二、胰岛素的相对缺乏和绝对缺乏 024
- 十三、了解注射胰岛素的方法 024
 - 怎样判断胰岛素是否“变质” 024
 - 注射器（针管式）使用规则 025
 - 常用的注射部位及注意事项 025



如何使用胰岛素笔	026
在家注射胰岛素的注意事项	027
十四、了解测定血糖值的方法	028
怎样选择血糖测定仪	028
血糖仪的正确使用方法	029
血糖监测的时间安排	029
怎样采集血样	030
监测血糖时，血糖仪是否需要消毒	031
如何使试纸保存最佳状态	031
自己监测血糖需要注意事项	031

第三章

糖尿病 患者的饮食原则

一、糖尿病患者要灵活加餐	034
二、营养要均衡	034
三、科学应对饥饿感	035
四、选用优质蛋白	035
五、要控制总能量	036
六、遵守“零食”原则	037
七、应满足患者对矿物质和维生素的需要	037
八、不能限制患者饮水的需要	038
九、掌握食用水果的技巧	038



糖尿病怎样吃最健康

十、食谱要多样变化	039
十一、要有充足的膳食纤维	039
十二、糖尿病患者外出饮食原则	040
十三、不宜过多摄入盐	041
十四、糖类不宜过度限制	041
十五、脂肪摄入要合理	042
十七、利用食物交换份方法	043
十八、糖尿病患者饮食宜忌	044
十九、并发症者应遵从的饮食原则	045
二十、饮食宜淡、宜暖、宜缓	045
二十一、烹制低糖类食物注意事项	046

第四章

制定 合理的一日膳食计划

一、制定合理的餐饮计划	048
二、餐次安排合理得当	048
三、选取适宜自己的食物	049
四、选择合理的烹饪方法	050
五、特殊情况时注意调节饮食	050



第五章

糖尿病 患者宜食的食物

一、主食谷物豆类	052	菠 菜	082
玉 米	052	苦 瓜	083
荞 麦	053	南 瓜	085
黑 豆	055	黄 瓜	086
小 米	057	西葫芦	088
燕 麦	058	洋 葱	089
绿 豆	060	西红柿	091
麦 麸	062	空心菜	093
红小豆	064	豌豆苗	094
薏 米	065	莴 笋	096
黄 豆	066	卷心菜	097
青 稞	068	胡萝卜	099
豇 豆	069	蕨 菜	101
红 薯	071	茼 蒿	102
二、蔬菜类	072	苋 菜	104
山 药	072	白萝卜	105
冬 瓜	074	芥 蓝	107
白 菜	075	魔 芋	108
西兰花	077	芦 笋	110
韭 菜	079	芥 菜	112
芹 菜	080	木 耳	113



糖尿病怎样吃最健康

银 耳	115
莲 藕	117
金针菇	119
香 菇	120
口 蘑	122
平 菇	123
草 菇	125
菊 芋	126
茄 子	128
三、水果类	130
柠 檬	130
山 楂	131
猕猴桃	133
香 蕉	134
橙 子	136
桑 葚	137
柚 子	139
菠 萝	140
苹 果	142
石 榴	143
火龙果	145
桃	146
西 瓜	148
橘 子	149
枇 杷	150
樱 桃	152
木 瓜	153

李 子	155
橄 榄	156
荔 枝	158
无花果	159
四、干果类	161
花 生	161
西瓜子	163
核 桃	164
腰 果	166
榛 子	167
莲 子	168
杏 仁	170
白瓜子	171
板 栗	172
五、肉类	174
鸭 肉	174
兔 肉	175
牛 肉	177
乌 鸡	178
鸽 肉	180
鹌 鹑	181
猪脊骨	183
六、水产类	184
紫 菜	184
海 带	186
金枪鱼	187
田 螺	189



牡 蛎	190	鳎 鱼	202
鲤 鱼	192	七、调料类	204
鱿 鱼	193	姜	204
鳢 鱼	195	醋	205
蛤 蜊	196	橄榄油	207
泥 鳅	198	茶 油	208
虾	199	葵花子油	210
鳕 鱼	201	芝麻油	211

第六章

中草药 防治糖尿病

葛 根	214	玉 竹	219
桑白皮	214	黄 精	220
生地黄	215	枸 杞	221
天花粉	216	西洋参	221
黄 芪	216	桔 梗	222
知 母	217	黄 连	223
地骨皮	218	刺五加	223
石 膏	218	怀山药	224



第七章

降糖膳食

一、粥品	226
二、汤品	230
三、饮品	234
四、菜品	238

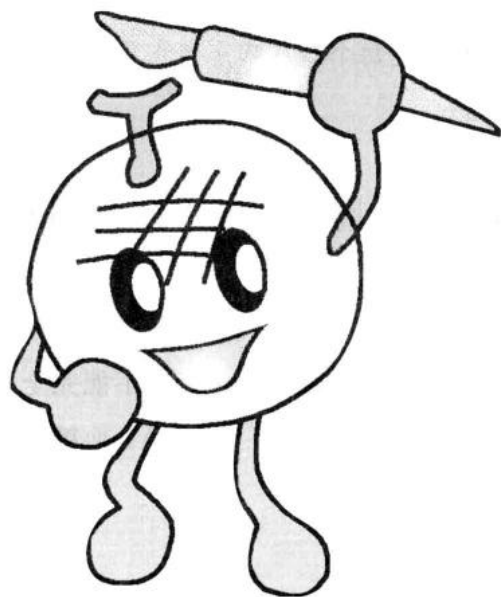
第八章

糖尿病 并发症的食疗方案

一、糖尿病患者应怎样面对食疗方	244
二、糖尿病并发眼病的食疗方案	244
三、糖尿病并发胃肠病的食疗方案	246
四、糖尿病并发肾病的食疗方案	247
五、糖尿病并发周围神经病变的食疗方案	248
六、糖尿病并发足病的食疗方案	250
七、糖尿病并发皮肤病的食疗方案	251

第一章

掌握糖尿病基本常识





糖尿病怎样吃最健康



什么是糖尿病

糖尿病是一组以慢性血葡萄糖（简称血糖）水平升高为特征的代谢紊乱综合征。血糖升高是由于胰岛素分泌缺陷和（或）胰岛素作用缺陷而引起的，同时伴有糖类、脂肪、蛋白质、水和电解质的代谢紊乱。糖尿病不是由单一病因引起的，而是复合病因引起的，且不同类型糖尿病的病因和病机也不同。目前，医学界公认的是糖尿病与遗传、自身免疫、环境和饮食习惯等有关。从胰岛 β -细胞合成和分泌胰岛素，经血液循环到达体内各组织器官的靶细胞，与特异受体结合，引发细胞内物质代谢的效应，在这整体过程中任何一个环节发生异常均可导致糖尿病的发生。



糖尿病的症状有哪些

糖尿病的典型症状是“三多一少”，也就是多尿、多饮、多食及消瘦，可由于病情程度，以及发病方式的不同，并不是每个糖尿病患者都具有这些症状的。

1. 多尿

大多数糖尿病患者都会出现尿量增多的情况。每昼夜尿量达 3000 ~ 5000 毫升，有的尿量还会超过 10000 毫升。患者排尿也十分频繁，频率可能为每 1 ~ 2 小时 1 次，甚者每昼夜会小便 30 多次。这是因为糖尿病患者较高的血糖浓度影响了它在体内的充分利用，尤其是糖在被肾小球滤出之后也不能完全被肾小管重新吸收，最终造成渗透性利尿和多尿的情况。一般来说，血糖越高，排出的尿糖越多，而尿量也相应越多。



2. 多饮

尿多所引起的直接后果便是体内水分的大量丢失，由此可引发细胞内脱水，并刺激大脑神经的口渴中枢，使患者觉得口渴难耐，从而大量和频繁地饮水。

3. 多食

糖尿病患者的胃口有时好得惊人，这是病态的表现。它是由患者体内大量尿糖丢失所引起的。一般每日失糖 500 克以上，机体便处于能量缺乏的半饥饿状态，而为了补充能量，身体便调动食欲，加快进食动作。与此同时，受高血糖影响，胰岛素大量分泌，进而更使患者食欲亢进，有一种怎么吃也吃不饱的感觉，以致每天要吃 5~6 次饭，主食量多达 1~1.5 千克，副食量也明显多于常人，即使这样也不能满足食欲。

4. 体重下降

有的糖尿病患者虽然食欲正常，但却出现了体重下降的情况。这多数是因为体内胰岛素绝对或相对地缺乏，或者发生胰岛素抵抗，以致机体不能够充分利用葡萄糖产生能量，转而加强了对脂肪和蛋白质的分解，这两种物质消耗过多，身体呈负氮平衡，最终就使患者的体重下降，甚至出现消瘦的情况。

5. 乏力

乏力的情况在糖尿病患者身上也较为普遍。它产生的原因是患者体内的葡萄糖不能够被完全氧化，从而难以有效地释放出能量供人体使用。再加上以上所说的机体组织失水，电解质失衡以及负氮平衡等因素，自然也就使患者出现全身乏力、精神萎靡的感受。

6. 视力下降

很多糖尿病患者在早期就诊的过程中，会告诉医生自己出现视力下降，或者是视野模糊的情况。这是由高血糖导致晶体渗透压改变，进而造成晶体屈光度发生了变化。糖尿病患者视力早期一般多属功能性发生改变，一旦血糖获得良好的控制，那么视力就能够较快恢复正常。



糖尿病怎样吃最健康



三

糖尿病有哪些类型

糖尿病的临床类型主要有两大类：

1. 胰岛素依赖型糖尿病（IDDM，1型）

可发生在任何年龄，但多发生于青少年。临床表现有明显“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食及体重减轻。有的以发生酮症酸中毒昏迷为首发症状，该型胰岛素分泌绝对不足，必须终身依赖注射胰岛素治疗。

2. 非胰岛素依赖型糖尿病（NIDDM，2型）

可发生在任何年龄，但多见于中老年。大多数患者有肥胖史，常在体检或发生并发症时诊断出已患糖尿病。所以，2型糖尿病发病缓慢且症状不典型。常见并发症有大血管病变、微血管病变、神经病变、眼底病变和感染性皮肤病变等。



四

糖尿病的病因有哪些

糖尿病分为不同的类型，主要有1型糖尿病和2型糖尿病两种，但是两种糖尿病的发病机制国际上尚未做出明确的定论，可以初步判定糖尿病是因为遗传和环境因素等方面综合造成的。

1. 1型糖尿病病因

①细胞免疫介导选择性破坏造成糖尿病患者自身免疫系统缺陷，血液中的异常抗体会导致胰岛不能正常分泌人体所需要的胰岛素，进而导致糖尿病的发生。

②1型糖尿病的发生与遗传因素有很大的关系，研究发现它主要是由于人