

附 2周降糖食谱

完美对策

糖尿病 自我调理手册

日本主妇之友社 编著
孙越 译

从糖尿病的检查到诊断，
从饮食与运动到最新药物信息，
所有糖尿病知识全部网罗！



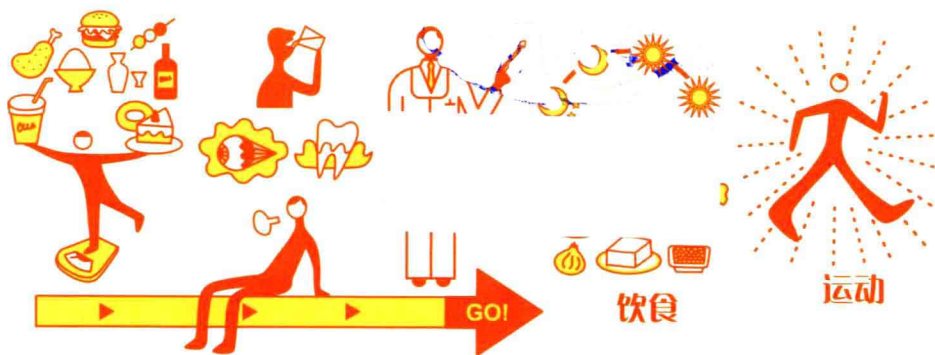
包含运动与饮食建议的降血糖2周疗法
您可在阅读之后立即开始自控血糖

完美对策

糖尿病

自我调理手册

日本主妇之友社 编著
孙越 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [図解でわかる糖尿病—血糖値を下げる2週間メソッドつき]

Copyright© Shufunotomo Co.,Ltd. 2011

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2012第26号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我调理手册/日本主妇之友社编著;孙越译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5381-8097-8

I. ①糖… II. ①日… ②孙… III. ①糖尿病-防治-手册 IV. ①R587.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第127668号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 邵嘉瑜

设计制作: 季传亮

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京九歌天成彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm×210mm

印张: 6.5

字数: 170千字

出版时间: 2013年9月第1版

印刷时间: 2013年9月第1次印刷

责任编辑: 邓文军 卢山秀 谨 严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-8097-8

定价: 36.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

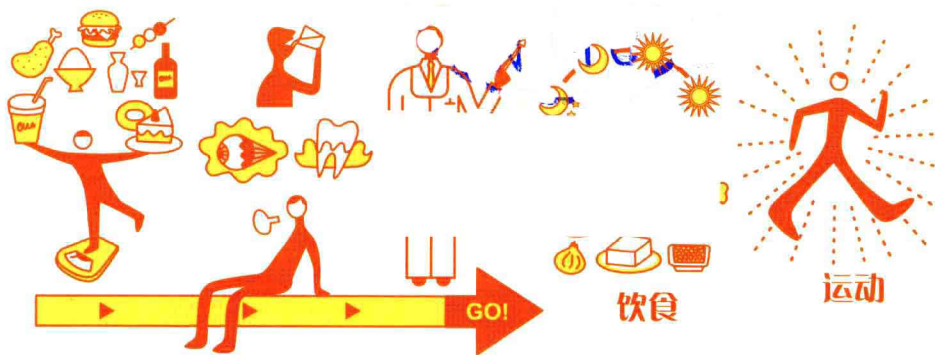
本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/8097

完美对策

糖尿病

自我调理手册

日本主妇之友社 编著
孙越 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

目录

基本1 血糖值升高意味着什么呢？ 6

基本2 诊断结果是糖尿病 8

基本3 那么首先要做些什么呢？ 10

体检结果要这么看！ 12

第1章 最基础的糖尿病知识

糖尿病是怎样的一种病？ 14

让我们体内血糖值下降的胰岛素是种什么样的物质呢？ 16

糖尿病分为多种类型 18

这类人群易患糖尿病！ 20

不能忽视的糖尿病症状 22

检查出糖尿病时该怎样应对？ 24

为了获取适量的能量而摄取食物 26

营养均衡的饮食 28

吃什么，吃多少？一天内应该摄取什么样的食物 30

何时吃、怎么吃？防止血糖值上升的吃饭方法 32

用运动的方式降低血糖 34

专栏短评 糖尿病、肥胖——新陈代谢综合征 36

第2章 如何诊断糖尿病

糖尿病诊断中易发生的误解 38

糖尿病的判定标准 40

检查结果分3种 42

专栏短评 糖尿病和妊娠 44

第3章 糖尿病的并发症

如果不及时治疗，就可能会引发并发症 46

并发症之一 视网膜病变（眼病） 48

并发症之二 肾病（肾脏疾病） 50

并发症之三 神经功能障碍（是腿脚出现坏疽等病症的原因） 52

糖尿病的其他并发症 54

专栏短评 糖尿病与失眠 56

第4章 糖尿病的最新治疗方法

通过控制血糖抑制糖尿病的恶化 58

治疗的基础是饮食疗法与运动疗法，然后才是药物治疗 60

治疗糖尿病的药物 62

基于肠促胰岛素的药物（DPP-4抑制剂） 64

基于肠促胰岛素的药物（GLP-1受体激动剂） 66

磺脲类药物（SU） 68

速效促胰岛素分泌药（格列奈类） 70

α -葡萄糖苷酶抑制剂（ α -GI） 72

双胍类药物（BG） 74

唑烷二酮类药物（胰岛素抵抗性改善药） 76

胰岛素疗法 78

自测并控制血糖 80

什么是血糖值的日内变化？ 82

如何通过检查了解糖尿病病情 84

专栏短评 胰岛素的故事 86

第5章 如何面对糖尿病

注意低血糖和“患病日” 88

写病情日记有利于糖尿病的治疗 90

控制血糖的简易小工具 92

养成足部养护的好习惯 94

专栏短评 未雨绸缪，有备无患 96

降血糖的“2周疗法”

运动篇

使用3种运动降低血糖值 98

2周疗法（运动篇）的进行方法 99

方案A（强度较大的运动）第一周 100

方案A（强度较大的运动）第二周 102

方案B（强度较小的运动）第一周 104

方案B（强度较小的运动）第二周 106

如何简单地增大运动量 108

利用简单的伸展运动消除肌肉疲劳 110

饮食篇

用主食控制血糖！ 112

主食要适量 113

先吃菜，再吃鱼和肉，最后吃主食 114

最好每顿饭都保证有蔬菜、海藻或菌类 115

基本菜单：一日三餐，两菜一汤 116

第一天 晚餐 鸡香套餐 118

第二天 早餐 烤鱼套餐 120

午餐 照烧鸡肉盒饭 121

晚餐 土豆辣子肉餐 122

第三天 早餐 番茄火腿蛋 124

午餐（在外吃） 125

晚餐 日式黄油面拖鱼餐 126

第四天 早餐 葱花鸡蛋餐 128

午餐 以买到的盒饭为例 129

热量836KJ的主菜菜谱

【鱼类】

蒜香沙丁鱼 130

煎旗鱼 131

佃煮烤青花 132

豆腐鳕鱼砂锅 133

两味竹荚鱼 134

调味汁鳀鱼泥 134

白菜煮蛤蜊 135

芦笋炒虾仁 135

【肉类】

柠檬鸡脯 136

脆炸鸡块 137

清炖鸡翅 137

牛肉豆腐炖魔芋丝 138

咖喱猪肉 138

缤纷猪肉卷 139

豆腐肉丸汉堡 140

麻婆白菜 141

鸡肉炒牛蒡 141

热量209KJ左右的副菜

【豆类与豆制品】

大豆煮萝卜 142

冻豆腐炒韭菜鸡蛋 142

油炸豆腐煮茄子 143

白芝麻拌胡萝卜 143

【魔芋·根菜类·薯类】

酱烧魔芋 144

刀拍魔芋煮竹笋 144

炖芋头 145

藕片金枪鱼沙拉 145

奶汁烤山芋 145

热量105KJ左右的副菜

【蔬菜】拌菜·热菜·烤蔬菜 146

【蔬菜】沙拉·腌菜 148

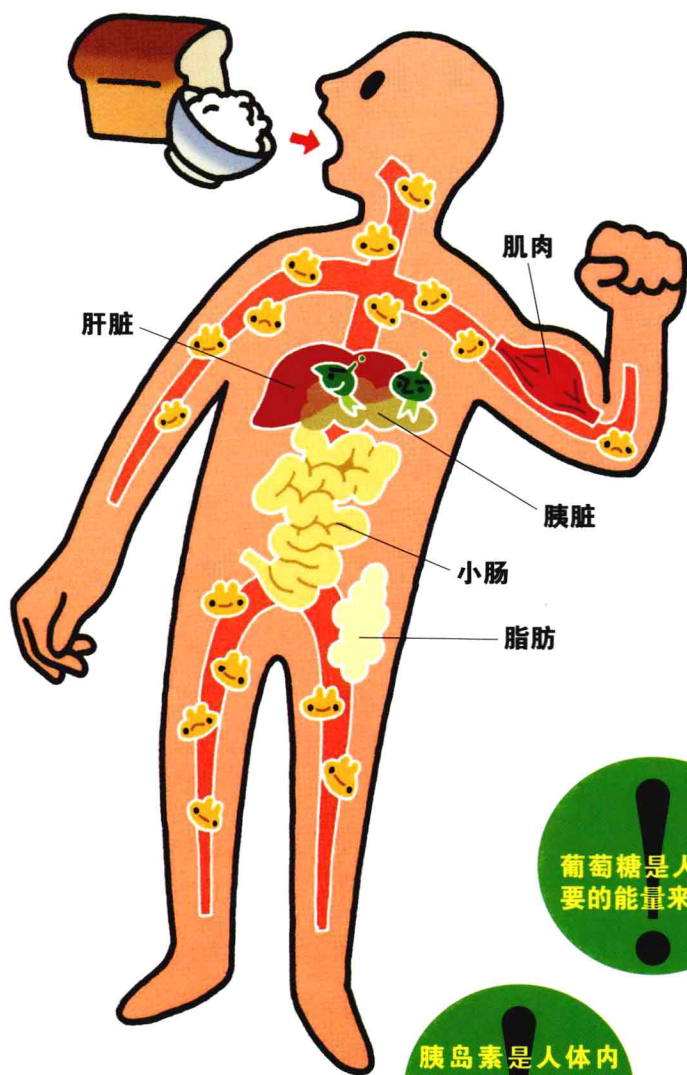
【干货·海藻·菌类】 149

【基础减盐汤】 150

【新型减盐汤】 151

糖尿病的饮食调理菜单 152

血糖值升高意味着什么呢？



健康的人

吃米饭或面包等碳水化合物（糖分+膳食纤维）

糖分在胃和肠中被分解为葡萄糖

葡萄糖在小肠中被人体吸收，通过血液被输送到身体各部分

血糖值升高

胰脏开始分泌胰岛素

在胰岛素的作用下葡萄糖被身体各部分组织所使用

血糖值下降

！
葡萄糖是人体重要的能量来源

！
胰岛素是人体内唯一降低血糖的激素

！
胰岛素是由胰脏分泌的

这样，健康的人的血糖值就在上下波动的过程中保持在正常范围之内。

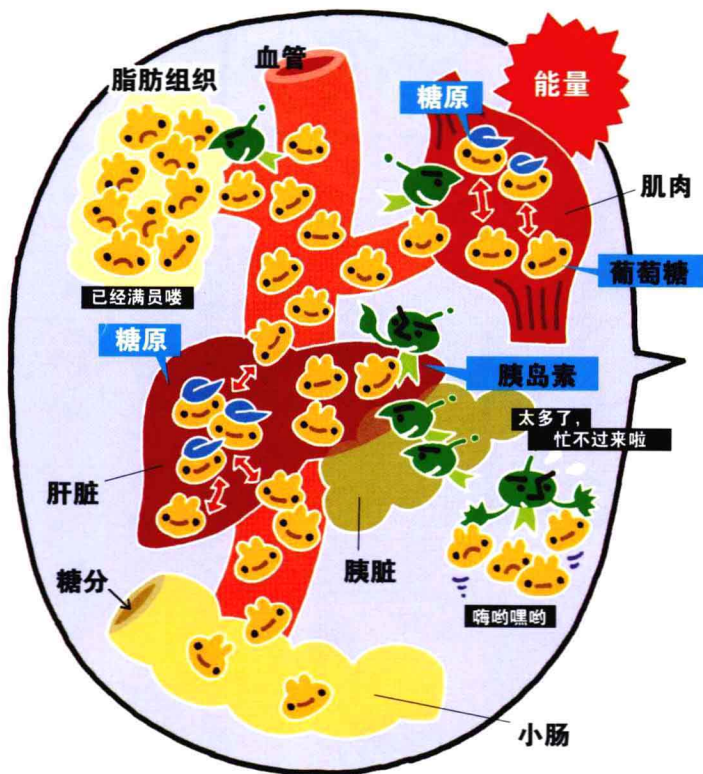
糖尿病患者

糖尿病的原因是

· 肥胖 · 先天的体质和遗传 · 过量摄入食物 · 压力过大 · 运动不足等等

血糖值过高指的是血液中葡萄糖含量过高的状态

血糖指的是血液中的葡萄糖



治疗的基础是

改变生活习惯

- 改变饮食习惯
- 运动、养成有规律的作息习惯

当改善生活习惯也不能控制血糖时，就要进行“药物治疗”了。

饮食习惯不规律
饮食过量
运动不足

导致肥胖

由于肥胖而导致脂肪细胞过多，使得胰岛素不能正常发挥作用
肌肉和脂肪、肝脏等对葡萄糖的吸收变差

血糖值升高

由于体质原因，胰岛素分泌量少
由于体质原因，胰岛素分泌不及时

血糖值不易下降

不规律的作息时间
压力

血糖值升高

诊断结果是糖尿病



糖尿病……不能自然痊愈吗？

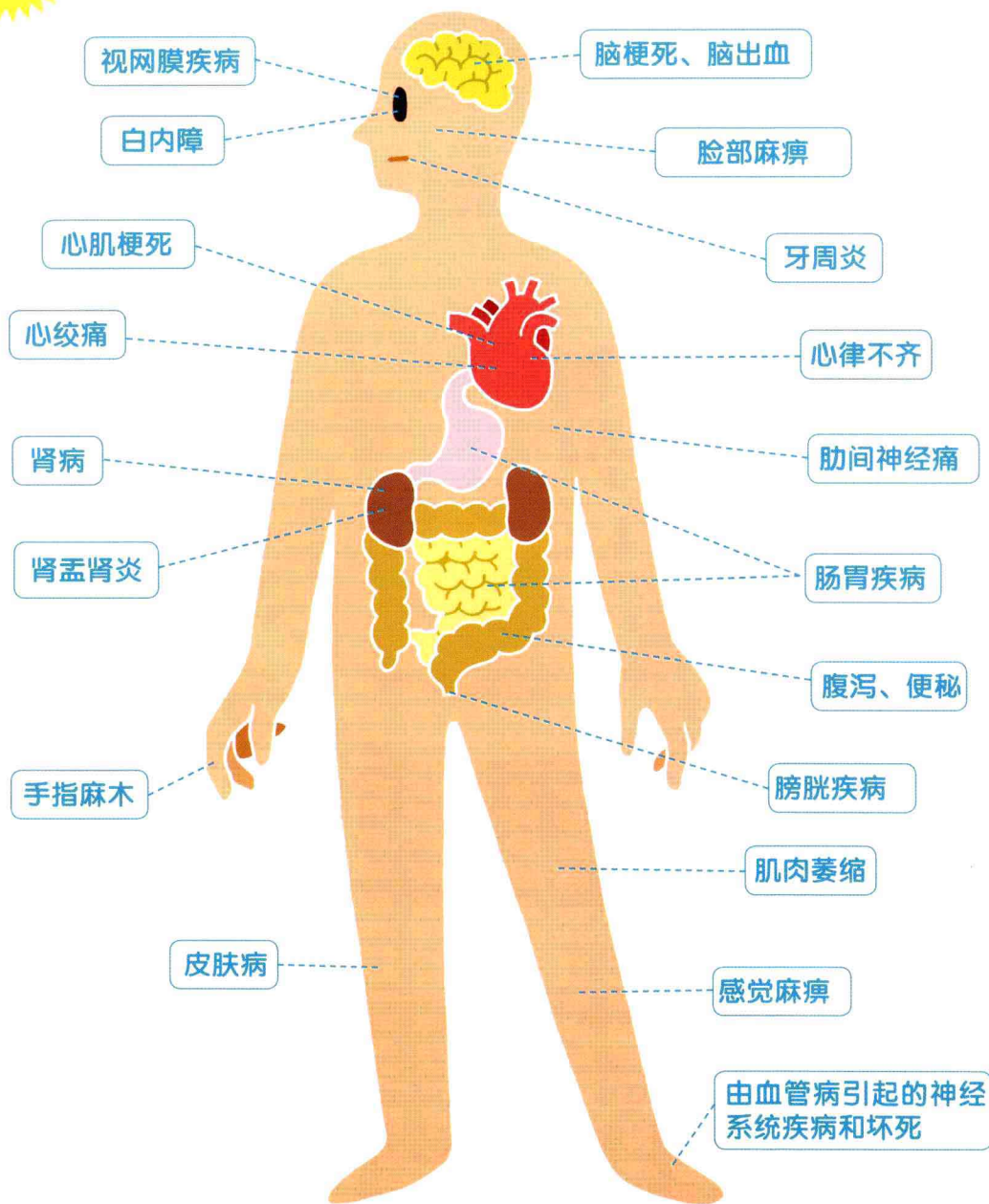


也没感觉到身体哪里不舒服啊！



各种各样的并发症就会出现。

如果不接受治疗，糖尿病就会引起各种并发症！



那么首先要做些什么呢？



改变饮食习惯



三餐守时



在饮食中加入
蔬菜、蘑菇和
海苔等

主食限量

三餐守时，就可以在一定程度上防止血糖值的急剧升高。

因为不会产生血糖的急剧升高，所以需要的胰岛素的量也会相应减少。



胰岛素质量上升，人体吸收葡萄糖的能力就会上升。

分泌的胰岛素量减少，胰岛的负担也就相应减轻。

胰岛负担减轻，其分泌胰岛素的能力就会逐渐恢复。

要吃多少才好呢？

要怎样吃才好呢？

让我们在两周之内掌握正确的吃饭习惯和合适的饭量吧！

2周疗法 饮食篇 请参照第113页



跑步运动



锻炼肌肉力量



做伸展运动

竞走运动

运动可以消耗血液中的葡萄糖

运动也能够消耗肌肉和肝脏中的糖原

运动会消耗血液中的葡萄糖，从而使得血糖值降低

储藏在人体内的脂肪被消耗，肌肉和肝脏中胰岛素的活动变得活跃



为什么要进行运动呢？

胰岛素活力上升，人体对葡萄糖的吸收能力变强

我知道，可我没时间！

让我们一起学习适合自己身体状况的运动方式吧

2周疗法 运动篇 请参照第99页

改变饮食习惯和运动量，我们可以有效地降低血糖值

体检结果要这么看！

查查看！

血压检查	最高收缩压/最低舒张压	105/67
	结果	A:正常
血液采集状态		空腹时
糖代谢检查	尿糖	-
	血糖	87
	HbA1c	5.1
	判定	A:正常
泌尿系统检查	尿潜血反应	-
	尿胆素原	-
	肌酸酐	
	血尿素氮	0.5
	尿比重	
	尿沉渣 (1)	
	尿沉渣 (2)	

检查糖尿病
的指标



记录体检结果

与糖尿病相
关的项目

	检查项目	检查结果	标准值	检查意义
基础项目	腰围	_____ cm	男 85cm 以下 女 90cm 以下	腰围超过基准值是诱发代谢综合征的主要原因。此时，糖尿病的危险性也会加大。
	尿糖	_____	(-)	该项检查目的是查看尿中是否含有糖分。如果在尿中检查出糖分，就应怀疑患有糖尿病。
糖代谢	空腹时 血糖	_____ mmol/L	3.9~6.1 mmol/L	该项是指在早餐前空腹时检查血糖。如果血糖值高于基准值，就应怀疑患有糖尿病。
	HbA1c (糖 化血红蛋白)	_____ %	4%~5.5% mmol/L	该项旨在检查过去1~2个月内血糖值的状态。如果高于基准就应怀疑患有糖尿病。

并发症
的项目

	检查项目	检查结果	基准值	检查意义
肾机能	尿蛋白	_____	(-)	如果肾脏机能低下，尿液中就会含有蛋白质。某些特殊状态下，肾功能正常时尿液中也会含有蛋白质。
	肌酸酐	_____ mmol/L	男 0.053~0.106 mmol/L 女 0.044~0.097 mmol/L	如果肾功能受到损伤，降至原来的1/3，该数字就会上升。如果检测结果高于基准值，就应怀疑肾功能低下。

第1章

最基础的糖尿病知识

您知道糖尿病是怎样的
一种病吗？

糖尿病指的是尿液中出现糖分的一种病症。有人认为，这是一种意味着肾功能降低的病症，其实不然，糖尿病具有多种多样的特征。在第一部分中，我们将对糖尿病的起因、病理、症状做一个基本的讲解。另外，我们还会对患糖尿病后不得不注意的饮食习惯做一定的讲解。

■ 糖尿病是怎样的一种病？

糖尿病指的是由于糖代谢功能被破坏而引发血糖值升高的疾病。

糖是人体能量的重要来源

我们通过摄取食物来获得生存所需的能量。糖分就是可以提供维持生命所需能量的一种物质。而糖分包含在砂糖、水果、大米、土豆等食物的碳水化合物中。

那么糖分在进入人体之后，是怎样提供能量的呢？

首先，人们吃下的糖在胃和肠里分解成为葡萄糖，以葡萄糖的形式被吸收到血液中，然后通过血液被运往肝脏，继而再输送到身体各个部分。被运往肝脏的一部分葡萄糖转化为糖原贮藏起来；而被运往全身各部分的葡萄糖则通过肌肉的作用，成为维持我们生活活动所需的能量。当然，肌肉里的一部分葡萄糖也会转化为糖原。在肝脏和肌肉中的葡萄糖达到饱和的状态下，剩余的葡萄糖就会被运往脂肪组织，成为脂肪贮存在人体中。像这样，糖分变化为能量被消耗掉的过程就是“糖代谢”。

如果糖代谢功能变差的话会怎样？

糖代谢的有效运作需要依靠一种由胰脏中的胰岛分泌、被称为“胰岛素”的激素。糖尿病就是一种由于胰岛素分泌量下降或者胰岛素作用降低而引发的糖代谢功能紊乱的疾病。如果糖分不能得到及时的代谢，那么“无处可归”的葡萄糖就会囤积在血液中。这种存在于血液中的葡萄糖被称为血糖，其浓度被称为“血糖值”。一个人在刚吃完饭时，血糖值会上升，而经过几小时之后，血糖值又会恢复正常。

如此，健康的人的血糖值便能够稳定在一定的范围之内。但倘若糖代谢功能被破坏，饭后的血糖值就不易下降，反而会维持在比较高的状态，从而引发糖尿病。如果糖尿病患者病情加重，那么即使他血液内含有较多的血糖，他的身体也不能有效地将这些血糖转化为能量——这使得病人身体越来越虚弱。另外，血液中过量的糖还会损伤血管和细胞，引发各种各样的并发症。这正是糖尿病病的可怕之处。