

中国家庭必备工具书

调养方案，简便实用 食疗良方，吃出健康

提供大量降糖食谱，传授处理糖尿病急症的实用技巧，全方位指导糖尿病患者通过饮食疗法积极治疗各类并发症，是糖尿病患者保健的理想指导读物。

糖尿病

饮食调养 全书

张彩山 编著

天津出版传媒集团


天津科学技术出版社

糖尿病饮食调养全书

张彩山 编著

在吃吃喝喝中享受健康
在挑挑拣拣中降低血糖
糖尿病患者的日常饮食调养全方案

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社


图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食调养全书 / 张彩山编著 . —天津: 天津科学技术出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5308-8589-5

I . ①糖… II . ①张… III . ①糖尿病—食物疗法 IV . ① R247.1

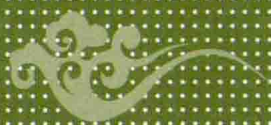
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 304198 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍
责任编辑: 孟祥刚
责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢
天津市西康路 35 号 邮编 300051
电话 (022) 23332490
网址: www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 17 字数 362 000
2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 29.80 元



前言



近年来，全世界糖尿病的发病率日益上升，已成为继癌症、心脑血管疾病之后危害人类健康的第三大杀手。据国际糖尿病联合会公布的最新数据显示，目前全球有超过2.8亿人患有糖尿病，我国则是糖尿病的“重灾区”，仅成年人的患病人数就达9200多万，成为糖尿病第一大国。毫不夸张地说，糖尿病这个“杀手”，有可能威胁到每一个人。



糖尿病是由于胰岛素不足引起的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱，主要特点是高血糖。糖尿病对人体的危害是多方面的，在血糖长时间得不到控制的情况下，可进一步对全身各个器官及其功能造成严重的损害，引发一系列的急、慢性并发症如中风、高血压、脑梗塞、失明、肾衰竭、神经损伤等，重者导致残废或死亡，甚至是猝死，因此糖尿病又被人们形象地称为“甜蜜杀手”。尽管这个杀手威力巨大，但大多数人对它的了解还停留在望文生义的水平，或者认为这种所谓的“富贵病”离自己很遥远。而事实却是，随着人们生活水平的提高，糖尿病已离我们越来越近，稍不注意，就有可能陷入糖尿病的雷区。



为什么糖尿病的患病率越来越高？糖尿病到底是怎样发生的？是哪些因素诱发了糖尿病？什么人容易患病？这些问题，不仅是普通读者，甚至一些患者也不明所以。正因为如此，很多人在不经意间患病，自己却浑然不觉，并且贻误最佳治疗时机。糖尿病的发生与遗传、生活方式、肥胖、妊娠、感染、

精神等因素关系密切，其中不良生活方式和肥胖已成为公认的糖尿病高发的主要诱因。由于生活水平的普遍提高，人们逐渐趋向于享受型的生活方式：大量高脂肪、高蛋白、高热量的食物被摆上餐桌，三餐外还有各种各样的零食，出门开车或坐车取代了步行和骑车。人们吃得好了，吃得多了，运动却少了，身体越来越重，由此加重了胰岛的负担，导致胰岛素分泌不足，进而促使糖尿病高发或一些带有糖尿病基因的人提早发病。而心理压力过大、不良情绪也会扰乱机体内分泌系统而诱发糖尿病。可以说，多数糖尿病都是“吃”出来、“闲”出来和“烦”出来的。

糖尿病是一种终身疾病，但并非不治之症，而是一种可防、可治、可控制的疾病。只要积极主动地改变生活方式，在平时通过“五驾马车”即饮食、运动、医药、教育、检测全面治疗，减少糖尿病诱发因素，严格控制血糖水平，完全可摆脱终身服药的痛苦。

《糖尿病饮食调养全书》是一本写给大众读者的关于糖尿病防治的普及读本，旨在帮助广大读者和糖尿病患者认识糖尿病，有效防控，减少糖尿病及其并发症的发生。



本书首先介绍了糖尿病的发病原因、分类与分型、危害、高危人群、常见并发症及其信号等知识；其次阐述了饮食疗法对糖尿病的重要性，以及饮食原则、饮食细节、烹饪方法、外食技巧等内容；然后选取了149种食物，分为99种宜吃食物和50种忌吃食物，让读者知道吃什么，为什么吃，怎么吃。

此外，本书还针对读者关心的糖尿病并发症饮食宜忌、实用中药偏方、营养素，糖尿病特殊人群的饮食安排、四季保健及饮食等知识进行了详细阐述，让读者朋友全方位了解糖尿病，了解饮食疗法。通过通俗易懂的讲解与分析，帮助糖尿病患者早发现、早治疗，正确管理自己，趋利避害，减少并发症的发生；为患者家属提供更多关于糖尿病急症的处置措施，同时给予患病亲人更多的理解和有效的科学帮助；即使是健康的人也可以对这一疾病有一个全面了解，提早改变不健康的生活方式，避免引“糖”上身。





第1章 认识糖尿病

- 什么是糖尿病 / 2
- 血糖与糖尿病的关系 / 2
- 胰岛素与糖尿病的关系 / 2
- 糖尿病的发病原因 / 2
 - 1型糖尿病 / 3
 - 2型糖尿病 / 3
 - 妊娠糖尿病 / 3
 - 其他特殊类型的糖尿病 / 3
- 糖尿病对人体健康的危害 / 3
 - 使脂肪代谢紊乱 / 3
 - 使患者抵抗力下降, 容易患其他疾病 / 3
 - 使电解质紊乱, 可能危害到生命 / 3
- 哪些人易患糖尿病 / 4
 - 有糖尿病家族史者 / 4
 - 肥胖者 / 4
 - 爱喝酒的瘦弱男性 / 4
 - 妊娠期妇女 / 4
 - 长期精神紧张、心理压力者 / 4
- 确诊糖尿病需要做哪些检查 / 4
 - 血糖检查 / 4
 - 糖化血红蛋白和糖化血清蛋白 / 5
 - 尿液分析 / 5
 - 血脂质分析 / 5
- 胰岛 β 细胞功能测定 / 6
- 胰岛素抗体和血清胰岛细胞抗体测定 / 6
- 糖尿病会引起哪些急性并发症 / 6
 - 糖尿病性低血糖 / 6
 - 糖尿病酮症酸中毒 / 6
 - 糖尿病高渗性昏迷 / 6
 - 糖尿病乳酸性酸中毒 / 7
 - 糖尿病并发急性感染 / 7
 - 糖尿病的慢性并发症 / 7
 - 糖尿病性神经病变 / 7
 - 糖尿病性眼病 / 7
 - 糖尿病性肾病 / 7
 - 糖尿病性足部病变 / 7
- 糖尿病并发症的预警信号 / 8
 - 来自眼的信号 / 8
 - 来自口腔的信号 / 8
 - 来自肾的信号 / 8
 - 来自皮肤的信号 / 8
 - 来自便秘的信号 / 8



来自四肢的信号 / 8

● 引发糖尿病并发症的原因 / 8

● 走出糖尿病认识误区 / 9

糖尿病是富人病吗 / 9

吃糖易得糖尿病吗 / 9

孩子小就不会得糖尿病吗 / 9

糖尿病只能控制不能根治吗 / 9

糖尿病患者不能结婚吗 / 9

糖尿病无法手术吗 / 10

● 为什么说糖尿病患者的饮食治疗最重要 / 10

第2章 糖尿病与饮食

● 糖尿病患者要知道的饮食原则 / 12

合理供给全天总热量 / 12

平衡膳食 / 12

碳水化合物(糖类)摄入应合理 / 12

采用低脂饮食 / 12

适量选择优质蛋白质 / 12

高膳食纤维膳食 / 12

坚持少量多餐, 定时定量定餐 / 12

减少食盐摄入 / 12

最好不要饮酒 / 12

经常补充水分 / 13

烹调食物讲究方法 / 13

进餐时保持心情愉快 / 13

● 糖尿病患者饮食中容易存在的误区 / 13

只控制主食量, 不控制总热量 / 13

因噎废食, 急于求成 / 13

限制动物油, 多吃植物油 / 13

干果最耐饿, 多吃好处多 / 13

吃素不吃荤, 有利糖尿病 / 13

无糖食品多吃无妨 / 13

小便多, 少饮水 / 14

低血糖也不进食 / 14



多用木糖醇 / 14

● 糖尿病患者的饮食细节 / 14

改变用餐顺序、方法和品种 / 14

注射胰岛素或口服降糖药患者的饮食 / 14

选择低血糖指数的食物 / 15

● 选择合理的烹调方法 / 15

如何烹调谷类食物 / 15

如何烹调蔬菜 / 15

如何烹调畜、禽、鱼类食品 / 15

● 掌握外食诀窍 / 16

糖尿病患者在旅游时应注意些什么 / 16

轻松外食的10大诀窍 / 16

第3章 糖尿病饮食宜忌速查

● 水果类 / 18

宜 / 18

猕猴桃	18
无花果	19
番石榴	20
柚子	21
樱桃	22
草莓	23
苹果	24
橄榄	25
西瓜	26

桃子.....	27
菠萝.....	28
山楂.....	29
李子.....	30
石榴.....	31

忌 / 32

金橘.....	32
葡萄.....	32
榴梿.....	32
荔枝.....	32
杨梅.....	32
香蕉.....	32

● 主食类 / 33

宜 / 33

燕麦.....	33
荞麦.....	34
玉米.....	35
黑米.....	36
小米.....	37
莜麦.....	38
黄豆.....	39
黑豆.....	40
绿豆.....	41
豇豆.....	42
红豆.....	43
白扁豆.....	44



忌 / 45

糯米.....	45
饼干.....	45
蛋糕.....	45
面包.....	45
方便面.....	45
油饼.....	45

● 蔬菜类 / 46

宜 / 46

南瓜.....	46
青椒.....	47
苦瓜.....	48
魔芋.....	49
冬瓜.....	50
洋葱.....	51
芦笋.....	52
黄豆芽.....	53
韭菜.....	54
黄瓜.....	55
茄子.....	56
芥蓝.....	57
菠菜.....	58
苋菜.....	59
菜花.....	60
竹笋.....	61
丝瓜.....	62
莴笋.....	63
芹菜.....	64
红薯.....	65
白萝卜.....	66
大白菜.....	67
胡萝卜.....	68
生菜.....	69
西葫芦.....	70
西兰花.....	71
空心菜.....	72

裙带菜	73
仙人掌	74
马齿苋	75
卷心菜	76
西红柿	77
黑木耳	78
银耳	79
香菇	80
草菇	81
口蘑	82
金针菇	83
鸡腿菇	84
猴头菇	85

忌 / 86

土豆	86
芋头	86
香椿	86
甜菜	86
酸菜	86
菱角	86

● 肉蛋类 / 87

宜 / 87

牛肉	87
兔肉	88
鸡肉	89
鸭肉	90
鸡蛋	91

忌 / 92

炸鸡	92
鹅肝	92
鸡心	92
肥肉	92
腊肉	92
香肠	92



● 水产类 / 93

宜 / 93

黄鲢	93
鲫鱼	94
鲤鱼	95
海参	96
牡蛎	97
蛤蜊	98
三文鱼	99
虾	100
海带	101
紫菜	102

忌 / 103

鱼卵	103
蟹黄	103
胖头鱼	103
鲍鱼	103
鳊鱼	103
河蟹	103
墨鱼	103

● 饮品类 / 104

宜 / 104

豆浆	104
牛奶	105
酸奶	106

绿茶.....	107
红茶.....	108
石榴茶.....	109

忌 / 110

果汁.....	110
可乐.....	110
白酒.....	110
啤酒.....	110
乌梅酒.....	110
玫瑰红.....	110

其他食物 / 111

宜 / 111

生姜.....	111
大蒜.....	112
食用醋.....	113
螺旋藻.....	114
橄榄油.....	115
杏仁.....	116
花生.....	117
腰果.....	118
核桃.....	119
西瓜子.....	120
南瓜子.....	121
芝麻.....	122

忌 / 123

猪油.....	123
黄油.....	123
桂圆.....	123
奶油.....	123
蜜饯.....	123
油面筋.....	123
松花蛋.....	124
鸡蛋黄.....	124
鸭蛋黄.....	124
绿豆糕.....	124

果酱.....	124
冰激凌.....	124
年糕.....	124

第4章 稳定血糖的中药及食疗方案

黄芪.....	126
菊芋.....	127
莲子.....	128
玉竹.....	129
葛根.....	130
山药.....	131
黄精.....	132
地黄.....	133
桔梗.....	134
人参.....	135
丹参.....	136
白术.....	137
苍术.....	138
赤芍.....	139
当归.....	140
枸杞.....	141
麦冬.....	142
砂仁.....	143
天冬.....	144
知母.....	145



黄连.....	146
石膏.....	147
芡实.....	148
茯苓.....	149
灵芝.....	150
川芎.....	151
地骨皮.....	152
何首乌.....	153
鸡血藤.....	154
墨旱莲.....	155
玄参.....	156
女贞子.....	157
天花粉.....	158
西洋参.....	159
薏苡仁.....	160
桑白皮.....	161
金银花.....	162
治疗糖尿病常用药对速查表.....	163

第5章 常见并发症饮食疗法

- 糖尿病并发高血压 / 168
- 糖尿病并发冠心病 / 168
- 糖尿病并发肾病 / 169



- 糖尿病并发高脂血症 / 170
- 糖尿病并发骨质疏松 / 171
- 糖尿病并发肺结核 / 172
- 糖尿病并发支气管炎 / 174
- 糖尿病并发便秘 / 174
- 糖尿病并发尿路感染 / 175
- 糖尿病并发脂肪肝 / 176
- 糖尿病并发痛风 / 177
- 糖尿病并发眼病 / 178
- 糖尿病并发脑血管病 / 179
- 糖尿病并发皮肤瘙痒 / 180
- 糖尿病并发糖尿病足 / 181
- 糖尿病并发症答疑解惑 / 182

第6章 糖尿病患者必需的营养素

- **蛋白质：提高抗病能力 / 186**
 - 蛋白质对人体的益处 / 186
 - 蛋白质对糖尿病患者的益处 / 186
 - 食用参考 / 186
 - 食材推荐 / 186
- **脂肪：保护内脏 / 187**
 - 脂肪对人体的益处 / 187
 - 脂肪对糖尿病患者的益处 / 187
 - 食用参考 / 187
 - 食材推荐 / 187
- **碳水化合物：快速提供能量 / 187**
 - 碳水化合物对人体的益处 / 187
 - 碳水化合物对糖尿病患者的益处 / 188
 - 食用参考 / 188
 - 食材推荐 / 188
- **维生素：预防并发症 / 188**
 - 维生素对人体的益处 / 188
 - 维生素对糖尿病患者的益处 / 188

食用参考 / 189

食材推荐 / 189

● **膳食纤维：降低餐后血糖 / 189**

膳食纤维对人体的益处 / 189

膳食纤维对糖尿病患者的益处 / 189

食用参考 / 189

食材推荐 / 190

● **矿物质：具有胰岛素样的降糖效应 / 190**

矿物质对人体的益处 / 190

维生素对糖尿病患者的益处 / 190

食用参考 / 191

食材推荐 / 191

第7章 糖尿病患者日常饮食安排

● **每天应吃多少食物 / 194**

个人体重情况 / 194

● **个人所需总热量 / 194**

三大营养素每日所需量 / 195

● **一日三餐的能量怎样分配 / 195**

确定三餐的分配比例 / 195

确定主食量 / 196

确定副食量 / 196

● **了解常见食物的热量 / 197**

常见食品热量表 / 197

● **了解食物的交换份法 / 209**

一个交换单位内的各类食物 / 209

同类食物间的等值交换 / 209

不同热量食谱推荐 / 211

第8章 糖尿病特殊人群的饮食安排

● **儿童糖尿病患者怎么吃 / 222**

● **中年糖尿病患者怎么吃 / 224**

● **老人糖尿病患者怎么吃 / 226**

● **妊娠糖尿病患者怎么吃 / 227**

● **肥胖型糖尿病患者怎么吃 / 229**

● **消瘦型糖尿病患者怎么吃 / 231**

第9章 糖尿病患者四季保健及饮食须知

● **春季 / 234**

春季一日三餐食谱 / 235

● **夏季 / 236**

夏季一日三餐食谱 / 237

● **秋季 / 238**

秋季一日三餐食谱 / 239

● **冬季 / 240**

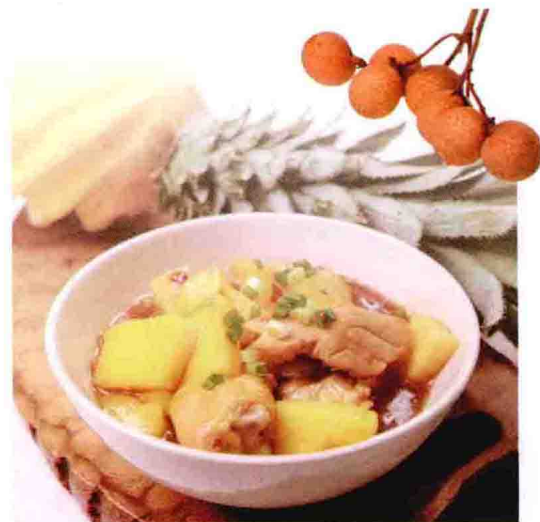
冬季一日三餐食谱 / 241

四季食材推荐表 / 242

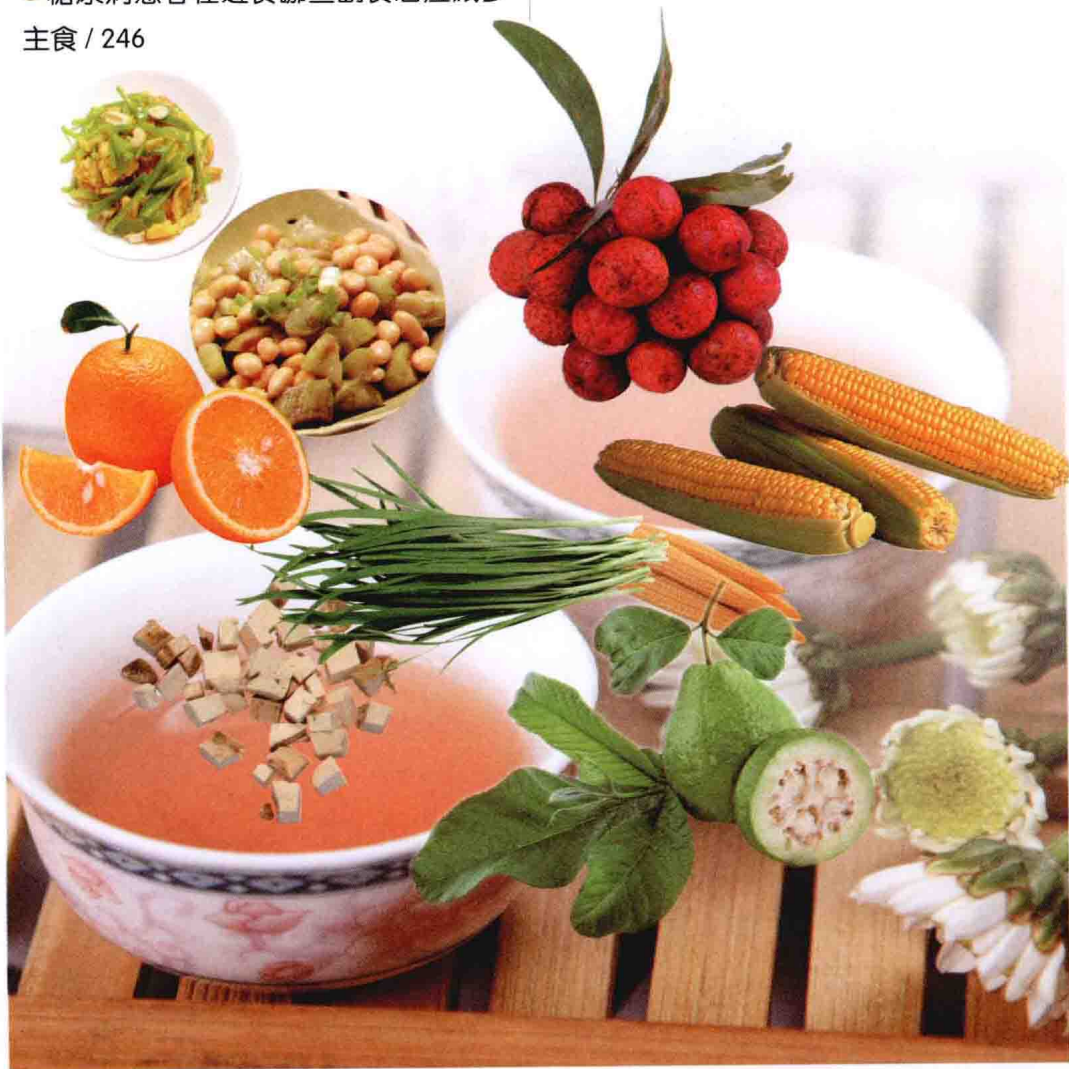
第10章 专家答疑解惑：糖尿病患者最关心的问题

● **糖尿病患者能吃糖吗 / 244**

● **糖尿病患者能喝酒吗 / 244**



- 糖尿病患者睡前要加餐吗 / 244
- 适合糖尿病患者的甜味剂有哪些 / 244
- 糖尿病患者需不需要控制副食 / 245
- 糖尿病患者每日可摄入多少食盐 / 245
- 糖尿病患者只吃粗粮不吃细粮行吗 / 245
- 糖尿病患者可以吃淀粉类食物吗 / 245
- 素食糖尿病患者如何安排饮食 / 246
- 糖尿病患者怎样选择保健品 / 246
- 糖尿病患者无须限制无糖食品的摄入量吗 / 246
- 糖尿病患者怎样控制饥饿感 / 246
- 糖尿病患者在进食哪些副食后应减少主食 / 246
- 吃多了食物，只要加大口服降糖药的剂量就没事了吗 / 247
- 糖尿病患者可以用节食、断食法减肥吗 / 247
- 糖尿病患者进食为什么要细嚼慢咽 / 247
- 注射胰岛素时应该注意什么 / 247
- 糖尿病患者能否享有与非糖尿病患者同等的寿命 / 248
- 糖尿病知识自我评估 / 248



第 1 章

认识糖尿病



糖尿病严重威胁人们的健康，中国糖尿病患者正以令人担忧的速度增长。遗憾的是，大多数人对糖尿病的认识非常有限，很多患者并不了解自己的病情。“知己知彼，方能百战不殆”，要战胜糖尿病，首先从认识它开始。

什么是糖尿病

现代医学认为，糖尿病是一种以糖代谢失常为主要特征的常见的慢性内分泌代谢疾病，其表现特征为体内胰岛素分泌或作用异常，致使体内代谢发生紊乱，血糖水平不断升高。当人体内的血糖水平超过一定的阈值，尿中就会出现糖分。这样，糖尿病就发生了。糖尿病患者，除了糖代谢失常，体内的蛋白质、脂肪，都会出现代谢失常。

血糖与糖尿病的关系

血糖就是指血液中所含的葡萄糖。血糖值一般指1升血液中含有的葡萄糖数量。正常人的血糖浓度无论空腹或饭后，都保持相对稳定，变化不大：空腹血糖为3.9~6.1毫摩尔/升，餐后2小时血糖不超过7.8毫摩尔/升。

空腹时，血糖主要供应给脑组织，其他组织利用和消耗血糖数量很少，主要利用和消耗脂肪酸。饭后2小时内，全身组织都利用葡萄糖。

当血糖来源过旺，而参与分解它的胰岛素分泌产生缺陷，或胰岛素作用出现缺陷时，就会导致血糖升高。

胰岛素与糖尿病的关系

胰岛素由人体胰脏中的胰岛分泌，胰岛素就像一把钥匙，引领血液中的葡萄糖顺利进入各器官组织的细胞中，为它们提供能量。

在健康状况下，进餐后人体胰岛分泌胰岛素会增多，而在空腹时分泌胰岛素会明显减少，因此正常人的血糖浓度虽然随进餐有所波动，但在胰岛素的调节下，能使这种波动保持在一定的范围内；而如果缺少胰岛素这把钥匙，或者钥匙坏了不能正常工作时，就会使血中的葡萄糖无法敲开组织细胞的大门，无法为糖分进入细胞提供能量，血糖会因此升高并引起糖尿病。

糖尿病的发病原因

糖尿病除很少一部分人属于遗传外，大部分是后天生成的。随着社会的进步和发展，人们生活水平的提高，人们摄取高脂肪、高热量的饮食太多，平时又缺乏运动，生活无规律，从而导致肥胖，引起血黏度、三酰甘油和胆固醇升高，致使脂代谢紊乱，引起糖耐量异常。

由于血液中糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱，体内毒素增多，肝脏的解毒功能严重受损，心脏泵血无力、血路不畅，直接伤害到胰腺，导致胰岛素缺乏形成糖尿病，并伴有高血压、高血脂、高血黏度等一系列疾病。

● 1 型糖尿病

1 型糖尿病发病原因为胰腺不能产生足够的胰岛素，大部分患者的发病期是在儿童期和青春期。

● 2 型糖尿病

2 型糖尿病多在 35~40 岁之后发病。2 型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力只是部分丧失，有的患者甚至体内胰岛素产生过多，但胰岛素的作用效果却很差，使患者体内的胰岛素相对缺乏。患者可以通过某些口服药物刺激体内的胰岛素的分泌。但到后期仍有部分病人需要像 1 型糖尿病那样进行胰岛素治疗。

● 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症状会自动消失。妊娠糖尿病更容易发生在肥胖和高龄产妇中，有将近 30% 的妊娠糖尿病妇女有可能成为 2 型糖尿病患者。

● 其他特殊类型的糖尿病

是指既非 1 型也非 2 型，又与妊娠无关的糖尿病，包括胰腺疾病或内分泌疾病引起的糖尿病、药物引起的糖尿病以及遗传疾病伴有的糖尿病等。

糖尿病对人体健康的危害

● 使脂肪代谢紊乱

血糖浓度高到超过肾糖阈时，肾小球滤过的葡萄糖就有部分不能被肾小管吸收，葡萄糖就会通过尿液的排出而流失，机体就开始动用脂肪供给热量。但由于机体胰岛素的缺乏或对胰岛素不敏感，又引起了脂肪代谢紊乱。当人体内胰岛素严重缺乏时，脂肪组织就会大量分解，随之产生的酮体在体内脂肪分解后堆积，可使血酮体升高，造成酮血症，甚至酮症酸中毒。

● 使患者抵抗力下降，容易患其他疾病

糖代谢紊乱时，肌肉和肝脏的蛋白质合成减少，分解增加，呈负氮平衡状态，而蛋白质分解的产物又是体内合成糖和生成酮体的原料，这是造成高血糖及酮症酸中毒的原因之一。由于蛋白质代谢呈负氮平衡状态，患者会出现肌肉萎缩及疲乏无力的症状。而人体抵抗疾病的抗体也是由蛋白质合成的，所以抗体形成减少，抵抗力下降，糖尿病患者容易患结核病、皮肤坏疽、毛囊炎、泌尿系统感染及真菌性阴道炎等。

● 使电解质紊乱，可能危害到生命

糖尿病患者存在的长期高血糖状态会使细胞外液渗透压增加，细胞内水分被吸到细胞外，造成细胞内脱水。同时，高血糖还可增加渗透压，使大量水、钠、钾、镁等电解质从尿中排出，引起患者体内水及电解质代谢紊乱。当血糖过高时，还可引起高渗性昏迷、酮症酸中毒昏迷、乳酸性酸中毒昏迷等，如果不及时抢救常常会导致死亡。