

刘建桥 ● 编著



糖尿病 吃什么

速查手册

糖尿

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

刘建桥●编著

糖尿病 吃什么

速查手册

糖尿病的饮食原则

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病吃什么速查手册/刘建桥编著. —北京:
中国中医药出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1535 - 0

I. ①糖… II. ①刘… 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 135497 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京东光印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 19 字数 291 千字

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 978 - 7 - 5132 - 1535 - 0

*

定价 28.80 元

网址 www.cptem.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptem>



前言

PREFACE

2008 年中华医学会糖尿病学分会（CDS）组织的糖尿病流行病学调查结果显示，在 20 岁以上的人群中，糖尿病患病率为 9.7%，而糖尿病前期的比例更高达 15.5%，相当于每 4 个成年人中就有 1 个高血糖状态者，更为严重的是，我国 60.7% 的糖尿病患者未被诊断，因而无法及早进行有效的治疗。

糖尿病可以看作是一种“生活方式病”，饮食失衡、对食物的追求过于精细都会诱发和加重糖尿病。此外，糖尿病还有很强的家族遗传性，这和家庭的饮食习惯也有着莫大的关系。

作为患者来说，我们不能仅仅依靠药物控制糖尿病的恶化，更应通过选则适合自己的食材、改变饮食习惯来保持血糖平衡，达到控制病情的目的。需要注意的是，控制饮食并不等于一味地少吃或者不吃主食等极端节食方法，而是让糖尿病患者坚持正确的饮食习惯、科学的饮食方式，选择适合的食物。

本书根据糖尿病患者特殊的身体状况，全方位地讲解了有关糖尿病患者的饮食问题。全书共分上、中、下三篇。上篇主要介绍糖尿病的基本知识、糖尿病的饮食原则、糖尿病并发症的饮食要点与食谱；中篇主要介绍糖尿病患者必吃与禁吃的食物，并附有相关菜谱；下篇主要介绍降糖需知的原则与误区。具体内容上，我们从糖尿病患者适宜吃的主食、肉类、蔬

菜、水果、饮品、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为糖尿病患者提供了饮食原料详单、介绍了食材的降糖功效，还有营养百科、食用宜忌、相关菜谱以及利于控制病情的贴心小提示等，可以说是一本关于糖尿病患者日常饮食的实用宝典。

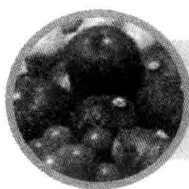
我们衷心希望本书能为糖尿病患者及其家属提供一份帮助，为您的康复尽一份心意。

编者

2013 年 5 月

目录

CONTENTS



上篇

知己知彼，全方位认识糖尿病

第一章 了解糖尿病，您必须懂的关键词

血糖 / 2

胰岛素 / 3

糖尿病的类型 / 4

糖尿病的症状 / 5

糖尿病并发症 / 5

糖尿病的征兆 / 6

第二章 均衡营养，降糖从嘴开始

降糖，您必须懂得的食品交换 / 7

素食与荤食，皆要因人而异 / 8

控制血糖，必须知道的 11 类营养

物质 / 9

食物多样化，谷类是基础 / 14

膳食纤维是否多多益善 / 16

糖尿病无需谈脂色变 / 17

吃对食物，四季安康 / 20

第三章 常见并发症的餐桌营养

糖尿病肾病 / 29

糖尿病周围神经病变 / 30

糖尿病视网膜病变 / 32

糖尿病足 / 34

糖尿病胃肠病 / 36

糖尿病性功能障碍 / 37

糖尿病合并高血压 / 39

糖尿病合并高脂血症 / 40

糖尿病合并冠心病 / 42

糖尿病合并脑血管病 / 43

糖尿病合并痛风 / 44

糖尿病合并骨质疏松 / 47

糖尿病合并肺结核 / 49

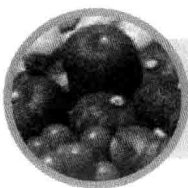
糖尿病合并肝病 / 50

糖尿病合并甲状腺功能亢进 / 51

糖尿病合并感染 / 53

糖尿病合并皮肤瘙痒 / 54

糖尿病合并失眠 / 55



中篇

吃什么，糖尿病必吃与禁吃的食物

第一章 水果及干果

杏 血管保护神 / 58

樱桃 促进胰岛素生成 / 60

草莓 辅助降血糖 / 62

山楂 预防糖尿病血管并发症 / 64

石榴 控制血糖好助手 / 65

无花果 提升免疫力 / 67

西瓜 利尿降糖 / 68

木瓜 预防糖尿病并发症 / 71

桃子 有效控制血糖 / 73

猕猴桃 调节糖代谢 / 74

橘子 防治糖尿病并发眼疾 / 75

柚子 降糖首选水果 / 77

柠檬 含糖量极低的水果 / 79

李子 控制热型糖尿病 / 80

橄榄 降低血糖，促进血液循环 / 82

苹果 减少血糖含量 / 83

菠萝 减少对胰岛素和药物的依
赖性 / 85

杨桃 通便降糖 / 87

火龙果 适合老年糖尿病患者 / 89

板栗 加强葡萄糖代谢 / 90

莲子 适宜2型糖尿病患者食用 / 92

花生 增强胰岛素敏感性 / 94

杏仁 预防心脏病和糖尿病、

减肥 / 96

芝麻 防治糖尿病等慢性病 / 98

腰果 对糖尿病的防治有帮助 / 99

第二章 蔬菜

苦瓜 “植物胰岛素” / 103

黄瓜 亦蔬亦果的好食物 / 105

韭菜 降低血脂 / 106

南瓜 防治糖尿病的保健品 / 108

冬瓜 消渴止烦闷 / 110

银耳 增强抗病能力 / 112

海带 降低血糖, 保护胰岛细胞 / 114

紫菜 降低血液黏稠度 / 115

香菇 改善糖尿病视网膜病变 / 117

口蘑 帮助控制血糖 / 119

金针菇 减轻糖尿病并发症 / 121

青椒 辅助调节血糖 / 122

辣椒 显著降低血糖水平 / 124

茄子 预防糖尿病并发眼疾 / 126

莲藕 抑制尿糖、生津止渴 / 128

山药 抑制餐后血糖 / 129

荸荠 辅助治疗糖尿病 / 131

魔芋 降低餐后血糖 / 133

洋葱 刺激胰岛素的合成 / 135

大蒜 促进胰岛素合成 / 137

番茄 适合糖尿病患者每日食用 / 139

胡萝卜 降糖降脂 / 141

白萝卜 稳定胰岛的结构与功能 / 143

芹菜 平肝利尿, 降血糖 / 145

菠菜 更适合 2 型糖尿病患者 / 147

生菜 辅助降血压 / 149

苋菜 减少糖尿病并发症 / 150

荠菜 有效控制血糖 / 152

芥蓝 稳定餐后血糖 / 153

豌豆苗 适宜 2 型糖尿病患者 / 156

空心菜 有益 2 型糖尿病患者控制
血糖 / 157

裙带菜 降血糖、辅助治疗糖
尿病 / 159

大白菜 预防糖尿病和肥胖症 / 160

圆白菜 糖尿病的理想食物 / 162

紫甘蓝 降血糖、消暑止渴 / 164

白菜花 改善糖耐量和血脂 / 166

西兰花 提高胰岛素的敏感性 / 168

莴笋 改善糖代谢 / 169

芦笋 调解血液中脂肪与糖分的
浓度 / 171

第三章 五谷

- | | | | |
|----|---------------------------|-----|-----------------|
| 荞麦 | 对糖尿病并发高脂血症等很
有益处 / 174 | 玉米 | 辅助控制血糖 / 179 |
| 燕麦 | 预防糖尿病合并高脂血症 / 175 | 小米 | 经常食用的保健谷物 / 181 |
| 黑米 | 适合糖尿病患者作为主食 / 177 | 薏苡仁 | 降压、利尿 / 183 |

第四章 豆类及其制品

- | | | | |
|-----|-----------------|----|------------------|
| 绿豆 | 适宜各型糖尿病 / 186 | 豇豆 | 天然血糖调节剂 / 193 |
| 黑豆 | 控制血糖有益处 / 188 | 豆腐 | 改善糖尿病性骨质疏松 / 194 |
| 黄豆 | 降低身体对糖的吸收 / 189 | 豆浆 | 阻止糖的吸收 / 197 |
| 赤小豆 | 辅助降血糖 / 191 | | |

第五章 水产鱼类

- | | | | |
|----|-------------------------|-----|-----------------|
| 牡蛎 | 帮助治疗糖尿病 / 199 | 鳕鱼 | 具有一定的降糖功效 / 204 |
| 黄鳝 | 显著降血糖、调节糖代谢 / 201 | 金枪鱼 | 适合糖尿病患者食用 / 205 |
| 鲤鱼 | 调整糖尿病患者的内分泌
代谢 / 202 | 鲫鱼 | 滋补身体好食材 / 207 |

第六章 肉蛋类

- | | | | |
|----|----------------|----|----------------|
| 鸡肉 | 良好的蛋白质来源 / 210 | 驴肉 | 改善胰腺功能 / 215 |
| 兔肉 | 低脂肪的降糖食物 / 211 | 鸡蛋 | 防治糖尿病并发症 / 217 |
| 牛肉 | 锌的补充剂 / 213 | | |

第七章 调味品及其他

- | | | | |
|-----|--------------------------|------|----------------------------|
| 姜 | 降低血糖，减少糖尿病的并
发症 / 220 | 芝麻油 | 有益糖尿病的恢复 / 226 |
| 醋 | 降低餐后血糖 / 221 | 葵花籽油 | 有效缓解糖尿病症状 / 228 |
| 茶油 | 改善胰岛素抵抗水平 / 223 | 绿茶 | 有助于糖尿病患者康复 / 230 |
| 橄榄油 | 糖尿病患者最好的脂肪补
充来源 / 225 | 红茶 | 有利于女性糖尿病患者预防
骨质疏松 / 232 |

第八章 中药材

- | | | | |
|-----|---------------------------|----|------------------------|
| 人参 | 调节与糖尿病脂类代谢有关
的激素 / 234 | 花粉 | 人体免疫系统的“守
护神” / 240 |
| 螺旋藻 | 促进体内胰岛素的合成 / 235 | 蜂胶 | 双向调节血糖 / 241 |
| 珍珠粉 | 辅助治疗 2 型糖尿病 / 236 | 黄精 | 预防糖尿病并发心血管
疾病 / 242 |
| 蜂王浆 | 促进胰岛素分泌，降低
血糖 / 237 | 地黄 | 增加胰岛素的敏感性 / 243 |
| 枸杞 | 抑制和治疗 2 型糖尿病 / 238 | 石膏 | 降血糖 / 244 |

第九章 糖尿病患者不宜的食物

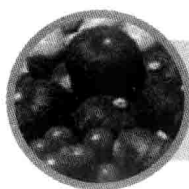
- | | | | |
|----|------------------|----|------------------------|
| 红枣 | 含糖量过高 / 245 | 土豆 | 糖尿病患者慎食 / 249 |
| 香蕉 | 使血糖迅速升高 / 245 | 柿子 | 迅速升高血糖 / 250 |
| 桂圆 | 易使人上火 / 246 | 芋头 | 不利于控制血糖 / 251 |
| 榴莲 | 肥胖型糖尿病患者不宜 / 247 | 杨梅 | 使糖尿病患者脂质代谢
紊乱 / 252 |
| 葡萄 | 升高血糖 / 248 | 鱼子 | / 253 |
| 荔枝 | 含有丰富的各类糖分 / 249 | | |

鲍鱼 诱发血压升高 / 253

百合 含糖量丰富 / 254

菱角 诱发高钾血症出现 / 255

啤酒 对控制血糖不利 / 255



下篇

吃什么，降糖需知的原则与误区

第一章 享受吃，降糖需知的 10 个原则

原则一：控制饮食，不是少吃

少喝 / 258

原则二：酸甜苦辣咸，调出健

康来 / 259

原则三：选对适当的烹调方法 / 262

原则四：谨防糖尿病，远离碳酸

饮料 / 266

原则五：科学喝牛奶 / 268

原则六：限糖同时更要“盐”格 / 271

原则七：外出聚餐，该吃就吃 / 273

原则八：喝酒，本着怡情的态度 / 275

原则九：吃对水果也能控制血糖 / 277

原则十：少食多餐，按时开饭 / 279

第二章 挑着吃，糖尿病易入的 10 个误区

误区一：只要甜的东西就不能吃 / 281

误区二：南瓜能治糖尿病，可多多

益善 / 282

误区三：豆制品多多益善 / 283

误区四：低血糖无大碍，忍一忍就

过去了 / 283

误区五：植物油多吃无妨 / 285

误区六：体虚多进补 / 287

误区七：只吃粗粮不吃细粮 / 288

误区八：只吃米饭不吃馒头 / 290

误区九：合理膳食不是“饥饿

疗法” / 291

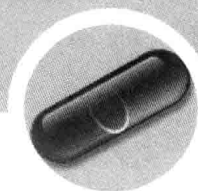
误区十：食物血糖合成指数（GI）

越低的食物越好 / 291



上篇

知己知彼,全方位认识糖尿病



第一章 了解糖尿病，您必须懂的关键词

血糖

顾名思义，血糖就是血液中葡萄糖的含量。人体内组织细胞所需要的能量大部分来自葡萄糖，因此血糖必须保持一定的水平才能满足体内细胞需要。当血液内葡萄糖含量相较于正常值降低或升高，身体都会有不适感。

对健康人而言，血液内葡萄糖浓度是处于稳定和平衡的状态。如血糖持续处于较低水平，可能会出现低血糖；而血糖持续升高，可能会出现糖尿病。这两种都是疾病状态。

血糖浓度表示方法

有毫克/分升（mg/dl）和毫摩/升（mmol/L）两种表示方法，前者是血糖的传统单位，后者是血糖的国际单位。

两者的换算关系如下：

毫克/分升（mg/dl） $\times 0.056$ = 毫摩/升（mmol/L），或毫摩/升（mmol/L） $\div 0.056$ = 毫克/分升（mg/dl）

空腹血糖

指停止进食 10 ~ 12 小时所测的静脉血浆血糖。正常人空腹血糖为 3.8 ~ 6.16 毫摩/升。空腹血糖反映了无糖负荷时体内的基础血糖水平，其测定结果可能会受到前一天晚餐进食量及成分、情绪波动、夜间睡眠质量等因素影响。

餐后血糖

指从吃第一口饭开始计算，2 小时后的静脉血糖。正常人餐后 2 小时血糖应低于 7.0 毫摩/升。餐后血糖反映了定量糖负荷后机体的耐受情况。

血糖，多久测一次

对于糖尿病患者而言，多久测一次主要由所患糖尿病类型、所用药物的种类及次数、血糖的控制情况等因素综合决定。

通常情况下，一天中测 7 次能全面了解血糖的控制情况。这 7 次分别是早、中、晚三餐前后及睡前各检测一次。若怀疑有“黎明现象”（早晨血糖高，晚上正常）则需检测凌晨血糖。

胰岛素

胰岛素是胰岛细胞分泌的一种激素。是体内唯一可降低血糖的激素，也是唯一的同时促进糖原、脂肪、蛋白质合成的激素。

胰岛素对人体很重要。没有胰岛素，葡萄糖就不可能进入其靶细胞中。胰岛素与靶细胞结合后，就对糖、脂肪、蛋白质及电解质起了代谢调节作用。胰岛素能促进人体对葡萄糖的摄取和利用，以释放人体所需的能量，同时降低血糖。它能促进蛋白质的合成和储存，从而帮助机体生长。另外，它还对脂肪的合成和分解有双向调节作用。当胰岛素缺乏时，糖分解利用受阻，使血糖升高，但脂肪的分解增加，由于脂肪作为能量被大量分解，还会同时引起酮症和血脂升高。

所以，胰岛素被称为“合成性”或“建设性”的激素。胰岛素分泌不足，无论是绝对缺乏还是相对不足，都会造成血糖升高，诱发糖尿病。

糖尿病的类型

1 型糖尿病

通常被称为胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病患者总数的 10%。特点如下：

1. 发病机制可能与病毒导致胰岛 β 细胞的破坏及功能衰竭有关。
2. 可发生在任何年龄，但多见于儿童和青少年。
3. 起病较急，身体比较消瘦，“三多一少”症状明显。
4. 如不及时治疗，血糖会在短时间内上升很高，可产生酮体，呼吸中有“烂苹果”味道，严重者可昏迷甚至死亡。

2 型糖尿病

通常被称为非胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病总数的 90%。特点如下：

1. 发病隐匿，常常没有明显症状，很多时候仅在常规体检时发现。
2. 胰腺还可以分泌一定量的胰岛素，因为“胰岛素”抵抗而不能发挥作用。
3. 多发于 40 岁以上的成年人或老年人。
4. 起病缓慢，体型较肥胖、病情较轻，伴有口干、口渴的症状。
5. 治疗应采用综合方法，科学的饮食习惯和积极的体育锻炼是治疗的基础。
6. 可采用口服降糖药或注射胰岛素治疗。

妊娠糖尿病

指原来无糖尿病的妇女在妊娠期（通常在中后期）发现的糖尿病。妊娠糖尿病发生率占孕妇的 1% ~ 3%。

原因是妊娠期间，胎盘分泌多种对抗胰岛素的激素，加之妊娠期间机体组织又对胰岛素的敏感性降低，因此胰岛素显得相对不足。

一般情况下，多数妊娠糖尿病患者会在产后自愈，血糖恢复正常。

糖尿病的症状

“三多”

多尿：尿的总量增多和夜间排尿次数增多，这样可以通过尿排出过多的糖。

多饮：当排出大量尿液，机体缺水，就会导致口渴，通过多喝水来解决口渴。有的患者每天饮水量甚至以壶来计算。

多食：血糖高却不能利用，造成机体能量不足，只能靠多吃食物来弥补。

“一少”

体重减少：机体能量不足，又不能利用葡萄糖，只能分解体内储存的脂肪和蛋白质，长此以往，造成能量入不敷出，体重下降。

由于代谢紊乱，水、电解质失衡，能量不能正常释放，有不少患者会感到精神不振、乏力，甚至在早期还有体重增加、肥胖的症状。

糖尿病并发症

糖尿病并发症比糖尿病本身更可怕。据相关资料显示，糖尿病患者引起的失明比其他疾病引起的多 10 ~ 23 倍，发生截肢的比其他疾病引起的多 20 倍，并发冠心病及中风的比其他疾病引起的多 2 ~ 3 倍，导致肾衰竭

的比一般肾病引起的多 17 倍。

糖尿病急性并发症：糖尿病酮症酸中毒、非酮症高渗性糖尿病昏迷、乳酸性酸中毒、低血糖反应及昏迷。一旦发生了糖尿病的急性并发症，是可以危及生命的。

糖尿病慢性并发症：心、脑大血管病变，眼睛病变、肾脏病变、神经系统病变、糖尿病足。

糖尿病 的 征 兆

糖尿病的征兆指早期可能会发生的症状，但并不是说有类似症状就是患上糖尿病。但一旦出现，需要尽早去检查。

1. 短期内迅速消瘦，特别是原来肥胖的人在短期内出现体重明显下降，同时自觉疲劳无力、身体沉重、腰酸背疼。
2. 双手、双足麻木，感觉迟钝，感觉异常。反复发作的皮肤疖肿或溃疡，经久不愈。
3. 反复发作的外阴瘙痒或尿急、尿频、尿痛等泌尿系感染症状，反复治疗效果不佳。
4. 口腔疾病，如牙周炎、口腔溃疡日久不愈；不明原因的血栓性疾病及周围血管疾病。
5. 餐后数小时或餐前常有不明原因的心慌、乏力、多汗、颤抖或明显饥饿感等症状。
6. 无明显原因出现视物模糊、双目干涩、视力下降。
7. 没有明显原因的上腹闷胀、大便干稀不调、腹泻与便秘交替出现等消化道症状。
8. 有糖尿病家族史、外伤史、甲状腺功能亢进病史、慢性胰腺炎史、胰腺或甲状腺手术史。
9. 男性可能会出现阴茎勃起功能障碍等。