

李淑媛教授谈糖尿病家庭饮食管理

# 糖尿病 膳食平衡专家方案

PROFESSIONAL DIET ADVICE FOR DIABETIC

李淑媛 主编

中国营养学会临床营养分会主任委员、北京糖尿病防治协会副理事长



LOOK  
快速提升健康指数  
品质生活  
专家指导 全面解答




Health Book  
健康大讲堂系列

PROFESSIONAL DIET  
ADVICE FOR DIABETIC

# 糖尿病膳食平衡专家方案

李淑媛 主编

中国营养学会临床营养分会主任委员、北京糖尿病防治协会副理事长

重庆出版集团  重庆出版社



# 序

## >> 糖尿病防治的主角是自己

在全球糖尿病发病人数正以惊人的速度增长。卫生部的调查结果显示，中国每天新增糖尿病患者约3000例，每年大约增加120万例糖尿病患者。目前中国已成为世界第二糖尿病大国。

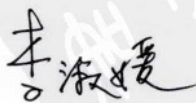
中国糖尿病发展的严峻形势不仅表现在发病人数增加和发病速度加快上，更让人担忧的是发病年龄的年轻化和对有关糖尿病防治知识的缺乏。

有人说，世界上最好的医生是自己。对糖尿病的防治而言，更是千真万确。无论是否携带糖尿病的遗传基因，防治糖尿病的发病因素，如肥胖、高血压、高血脂等，都需要从自己开始，从现在开始，养成合理摄入营养、科学安排生活的习惯，保持乐观面对人生的精神状态。所以，糖尿病防治的主角是自己。

糖尿病的治疗目前尚无根治的方法，只能通过综合治疗进行控制，并防治或延缓并发症的发生。饮食治疗是最基本的治疗方法，也是一切治疗措施的基础治疗，是要坚持终身的治疗方法。

本书是专业医师结合自己在糖尿病防治工作方面多年的经验体会，在十分了解糖尿病患者最常见的治疗误区，以及他们最需要掌握哪些知识的基础上，非常精练地总结而成。读者不仅可以全面学到有关糖尿病的知识，还有丰富的食谱可参考，能帮助糖尿病患者把生活安排得丰富多彩。在制作这些美味佳肴的过程中，一定会增加您战胜糖尿病的信心。

在此衷心祝愿糖尿病病友们拿起知识武器，战胜糖尿病。



中国营养学会临床营养分会主任委员  
北京糖尿病防治协会副理事长



# Contents 目录



Part

1

## 糖尿病是怎么回事

- 哪些人容易患糖尿病 ..... (8)
- 糖尿病有先兆吗 ..... (9)
- 糖尿病分为哪些类型 ..... (9)
- 糖尿病的诊断标准 ..... (10)
- 糖尿病的急性并发症有哪些 ..... (10)
- 糖尿病的慢性并发症 ..... (13)

Part

2

饮食调控

## 糖尿病治疗的关键一步

- 饮食治疗的原则 ..... (14)
- 糖尿病患者的饮食宜忌 ..... (23)
- 糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问 (24)

Part

3

## 糖尿病配餐新概念

- 糖尿病患者简单易学的工具  
——食物交换份法 ..... (26)
- 常见食物交换份表 ..... (26)
- 食物交换份的应用原则 ..... (29)
- 调节血糖的新概念——血糖生成指数及  
血糖生成负荷 ..... (30)
- 糖尿病专家推荐食物 ..... (36)

Part

4

## 轻松掌握一日膳食

- 制订适合自己的饮食计划 ..... (72)
- 合理安排餐次 ..... (73)
- 如何选择适合自己的食物 ..... (75)
- 糖尿病患者如何选择合适的烹饪方式  
..... (76)
- 特殊情况如何通过饮食调节 ..... (78)

Part

5

常见合并症

## 科学饮食方案



- 糖尿病合并高血压 ..... (80)
- 糖尿病合并高三酰甘油血症 ..... (81)
- 糖尿病合并高胆固醇血症 ..... (82)
- 糖尿病伴发痛风 ..... (82)
- 糖尿病肾病 ..... (85)

Part

6

超重

## 2型糖尿病的罪魁祸首

- 中国的肥胖现状 ..... (86)
- 肥胖与糖尿病的关系 ..... (86)
- 如何定义自己是否肥胖 ..... (87)
- 肥胖的糖尿病患者饮食如何安排 (89)
- 肥胖糖尿病病人的一日饮食能量计算 (91)

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>