

# 《糖尿病怎么吃怎么养-养生馆》

## 图书基本信息

书名：《糖尿病怎么吃怎么养-养生馆》

13位ISBN编号：9787535962324

10位ISBN编号：7535962327

出版社：养生馆编委会 广东科技出版社 (2013-06出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《糖尿病怎么吃怎么养-养生馆》

## 书籍目录

第一章 糖尿病这样吃这样养均衡摄入营养素合理控制总热量第二章 糖尿病配餐新概念简单易学的食物交换份法食物交换份的应用原则血糖生成指数及血糖生成负荷第三章 糖尿病患者的饮食宜忌肉类的宜与忌蔬菜和菌类的宜与忌水果的宜与忌谷物的宜与忌干果的宜与忌其他食物的宜与忌第四章 糖尿病患者的膳食调养制订适合自己的饮食计划合理安排餐次应选择哪些食物应选择哪些烹饪方式特殊情况如何进行饮食调节专家推荐的糖尿病健康食谱第五章 糖尿病患者的运动调养糖尿病患者的运动保健原则糖尿病患者不可不知的运动常识糖尿病患者的运动调理方案最适宜糖尿病患者的运动方式第六章 糖尿病患者的起居调养糖尿病患者日常保健糖尿病特殊人群的日常保健

## 章节摘录

**膳食制作特点 饮食要粗细搭配：**老年糖尿病患者消化器官的生理功能有不同程度的减退，咀嚼功能和胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，许多老年糖尿病患者容易发生便秘。粗粮中的膳食纤维进入胃肠道，能吸水膨胀，使肠内容物体积增大，大便变软变松，促进肠道蠕动，起到润便、防治便秘的作用；同时缩短粪便通过肠道的时间，使酚、氨及细菌毒素等在肠道内停留\_自匀时间缩短。此外，粗粮还含有丰富的B族维生素、钙、钾、植物化学物质等。不能正常进食的老年患者如何保证饮食营养对于因疾病不能经口进食的老年人，一般采用的是鼻饲营养。鼻饲管需要在医院由专业人员操作，出院后老年患者的日常饮食就需要家人的照顾了。一般比较简单的方法是使用糖尿病专用肠内营养制剂，按照产品说明配制即可，长期使用费用相对较高。也可以选择家庭自制匀浆膳，但是由于操作过程烦琐，卫生要求不易达标等原因，一般不提倡家庭内制作。有条件制作的家庭，可以参考下面家庭匀浆膳的制作过程：1. 准备一台食物捣碎机(如多功能食品加工机)并清洗干净。2. 将各种备用食物分类称量，清洗干净，去除不可食用的部分。如肉类(包括鸡、鱼、猪、牛肉等)去骨、刺、壳，根茎、瓜果类蔬菜去皮、子，叶菜类蔬菜去除黄叶。3. 将洗净备好的各类食物切成小块分别煮熟，主食可选用米饭或馒头，然后将每餐所需要的各类食物加适量的牛奶和水一起放入捣碎机中(叶菜类洗净水焯后切碎放入)，适量放入些食盐以及食用油(食盐每天用量3~5克，食用油每天不超过25克)。启动机器进行捣碎，待将食物全部捣碎成无颗粒的糊状后倒出，装在干净的经过蒸汽消毒的容器中。

**便秘或腹泻的护理** 老年糖尿病患者由于存在自主神经功能紊乱，即内脏功能失调的综合征，胃动力障碍、腹胀、食欲缺乏，易导致便秘或腹泻，对此患者应养成定时排便的习惯，以防便秘或腹泻。对于出现便秘或腹泻的患者在大便后一定要用温水清洗肛门周围皮肤，以防感染；同时调节饮食，增加或减少粗纤维摄入量或加以药物治疗，及时复查血糖、尿糖。

**肢体护理** 肢体活动不灵活，肢端、手脚麻木等表现是老年人常见的不适症状，是动脉硬化和末梢神经炎的症状，而糖尿病让老年患者的动脉硬化和末梢神经炎出现得更早、更严重，因此日常护理中肢体的护理尤为重要。除了家庭的护理，坚持运动锻炼也是保持肢体健康的重要环节。由于老年人心肺等器官的承受能力下降，应该根据自身隋况适量采取快步走、打太极拳、跳舞之类的老年人身体能够承受的活动，不提倡跑步、快速登山等剧烈活动。运动要适可而止，不能勉强，要持之以恒，以感觉全身轻松，食欲不减为好。

**心理护理** 心理护理是糖尿病家庭护理的重要内容。由于糖尿病不能根治，病程长，患者多有心理负担，尤其是老年人。患有糖尿病的老年人心理压力很大，长年慢性疾病的折磨，经济上的负担，各项生理功能的退化和多种角色的转换，还有对糖尿病可能伴有的并发症的担心。这些问题让老年糖尿病患者容易出现焦虑、抑郁、恐惧等情绪障碍，因此，家人更要特别注意患者的情绪，准确地了解患者的心理状态，寻找话题，多和患者聊天，让患者把心中的苦闷都说出来。同时，要避免给患者不良的精神刺激，不要将一些不愉快的事或令人生气的事告诉患者，使患者保持乐观，防止病情加重。注意老年糖尿病患者的低血糖反应 在治疗老年糖尿病的过程中要特别注意防止低血糖反应，口服降糖药引起的低血糖常常容易反复、持久，难以纠正，而老年人又非常容易发生低血糖。低血糖比血糖稍高的危险性大得多：老年人因神经反应等比较迟缓，更易发生“未察觉的低血糖”，即当血糖下降到一般人有交感神经反应时，如心悸、冷汗、头晕等症状，老年人可能仍无感觉，一直到血糖降到出现大脑皮质反应时，老年患者会直接出现昏迷等症状。这种情况很危险，抢救不及时易危及生命。另外，老年糖尿病患者常因已有动脉粥样硬化或糖尿病性血管病变，低血糖时肾上腺素分泌增加使血压上升，诱发脑血管意外和心肌梗死，因此老年糖尿病患者低血糖发作时常被误诊为心肌梗死或脑血管意外，如忽视对低血糖的治疗，将造成严重的不良后果，故在治疗过程中要密切观察血糖、尿糖变化。P183-186

# 《糖尿病怎么吃怎么养-养生馆》

## 编辑推荐

一看就懂的饮食原则，一学就会的食物交换份法，让你吃对食物有效降糖；健康必知的生活细节，有效的日常护理方案，帮助你全面调养糖尿病！《糖尿病怎么吃怎么养》(作者养生馆编委会)分门别类地介绍了糖尿病防治知识及食物交换份法，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式，轻松应对特殊的就餐状态。

# 《糖尿病怎么吃怎么养-养生馆》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)