

DOCS 可编辑文档

糖尿病中医指导食谱

01

糖尿病的基本知识与中医理论



糖尿病的定义、分类与诊断标准

糖尿病的定义

- 以高血糖为特征的慢性内分泌代谢病
- 由胰岛素分泌和作用异常引起
- 分为1型、2型和妊娠糖尿病等类型

糖尿病的分类

- 1型糖尿病：胰岛素绝对缺乏
- 2型糖尿病：胰岛素相对缺乏或抵抗
- 妊娠糖尿病：妊娠期间出现的高血糖

糖尿病的诊断标准

- 血糖检测：空腹血糖和餐后2小时血糖
- 糖化血红蛋白 (HbA1c) 检测
- 症状和体征：多尿、多饮、多食、消瘦等

中医对糖尿病的认识与治疗原则



中医对糖尿病的认识

- 病名：消渴病
- 病机：肺燥、胃热、肾虚
- 病邪：燥热、湿热、寒湿



中医治疗糖尿病的原则

- 辨证论治：根据患者体质和症状制定治疗方案
- 药食同源：使用中药和食物相结合进行治疗
- 整体调理：调整脏腑功能，平衡阴阳气血

糖尿病患者的中医体质分析与调治方法

调治方法

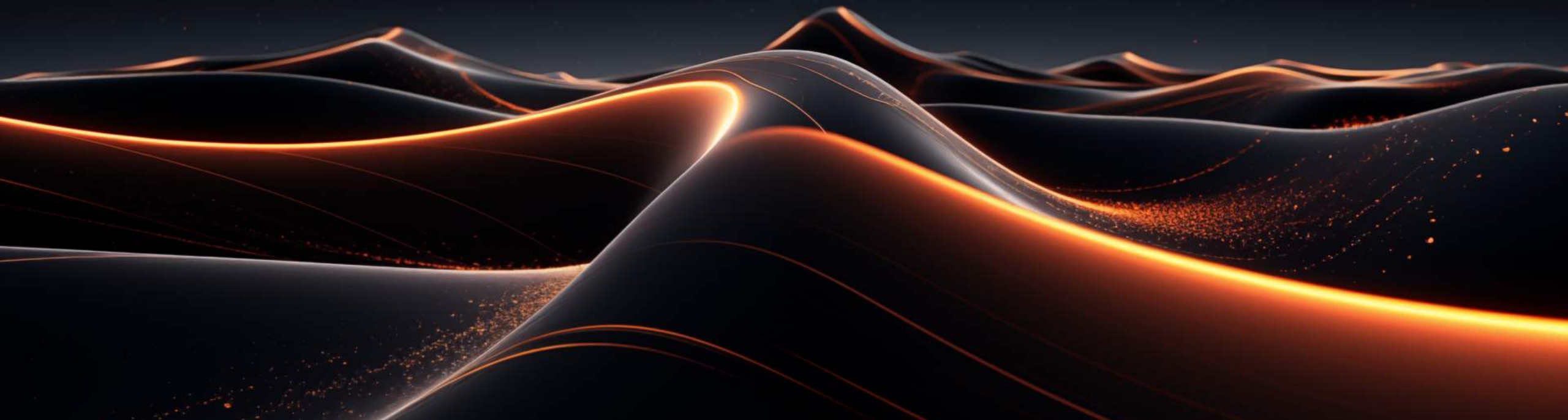
- 燥热体质：清热润燥、养阴生津
- 湿热体质：清热利湿、健脾和胃
- 寒湿体质：温阳祛湿、健脾补肾

中医体质分析

- 燥热体质：口干舌燥、心烦易怒、大便干燥
- 湿热体质：身体困重、口苦口臭、大便黏腻
- 寒湿体质：畏寒肢冷、腹胀便溏、舌苔白腻

02

糖尿病中医指导食谱的基本原则



平衡膳食与个性化营养需求

平衡膳食

- 碳水化合物、脂肪和蛋白质合理搭配
- 高纤维、低脂肪、低糖食物为主

个性化营养需求

- 根据患者年龄、性别、体重和活动量调整膳食
- 兼顾患者的饮食习惯和口味

中医食疗与药食同源的理论与实践

01

中医食疗

- 使用具有药用价值的食物进行治疗和保健
- 通过食物调理脏腑功能，平衡阴阳气血

02

药食同源

- 药物和食物同源，相互促进疗效
- 糖尿病患者应选择具有辅助降糖作用的食物

糖尿病患者饮食控制的注意事项与误区



注意事项

- 控制总热量摄入，避免超重和肥胖
- 适量摄入碳水化合物，保持血糖稳定
- 高纤维、低脂肪、低糖食物为主



误区

- 过度节食：可能导致营养不良和低血糖
- 单一食物饮食：可能导致营养不均衡和血糖波动

03

糖尿病中医指导食谱的食材选择



低血糖指数食物与高纤维食材

01

低血糖指数食物

- 糙米、全麦面包、燕麦等
- 延缓食物中糖分的吸收，保持血糖稳定

02

高纤维食材

- 蔬菜、水果、豆类等
- 降低血糖、血脂，改善肠道功能

具有辅助降糖作用的中药材与食材

中药材

01

- 黄芪、山药、枸杞等
- 具有增强胰岛素敏感性、降低血糖的作用

食材

02

- 黑木耳、苦瓜、海带等
- 具有降低血糖、改善糖耐量的作用

糖尿病患者应避免的食材与食物

高糖食物

01

- 糖果、蛋糕、甜饮料等
- 容易导致血糖升高和波动

高脂肪食物

02

- 炸鸡、薯条、脂肪肉类等
- 不利于血糖控制，增加心血管疾病风险

高盐食物

03

- 腌制品、咸菜、酱油等
- 加重肾脏负担，影响血糖控制

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/185120304000011230>