

临床 22 例糖尿病患者通过控制饮食进行护理探析

高波

(吉林省白城市通榆县第一医院 吉林 通榆 137200)

【摘要】目的：通过对临床 22 例糖尿病患者在饮食的护理情况，进一步分析饮食护理对于糖尿病患者康复和控制血糖升高的意义；方法：采用随机抽样调查的方法随机抽取 22 例糖尿病患者，并对其在饮食上的临床护理，参照饮食后得出的结果，探讨此病饮食护理对于其控制血糖上升的意义。结果：糖尿病患者通过临床上的饮食护理，注意自身的一些禁忌食物，控制血糖可以起到事半功倍的效果；结论：糖尿病患者临床上彻底治愈实际情况是很难的，但是如果临床上通过合理的饮食护理，患者的血糖情况还是可以维护的。

【关键词】糖尿病护理；饮食护理；糖尿病；血糖；护理

随着我国国家经济水平的不断上升，糖尿病患者呈现出越来越多的趋势。众所周知，得了糖尿病，在饮食方面需要诸多的禁忌，但是只有我们放宽心态，了解到哪些食物适合糖尿病患者，我们就可以通过吃调节血糖，甚至于吃出健康来。

1 临床资料

采用随机抽样调查的方法随机抽取我院近三年内的糖尿病患者 22 例进行分析研究。22 例患者中，有 10 例患者为男性，有 12 例患者为女性，在这些患者当中最大年龄的为 65 岁，最小年龄的仅有 8 岁，平均年龄 32.3 岁，通过这些资料进行分析研究。

2 先对糖尿病相关情况有一个整体的了解

食物升糖指数是指某些食物通过病人的饮食在身体内部所引起的血糖升高的速率和幅度。如果把升糖指数取为 100%，并与其他食物进行比较，你会得到不同食物的升糖指数。我们经常吃白面包或馒头指数大约是 80%，有些水果的生成指数是截然不同的，值得一提的是有些如表面上看起来挺甜的水果，但是它和升糖指数却不一定高，例如，我们经常吃葡萄很甜，但它是低指数，和一般食物相比之下只有 40%，一些不太甜的食物，如菠萝，有很高的血糖生成指数，甚至可以达到 80%。这是不同食物对血糖的影响。

糖尿病患者必须控制每天摄入的热量，这些情况与糖尿病患者的年龄和性别，以及他们自身的体重情形，再加上他们平时是否参加体育运动都有很大的相关性。年轻人和男性患者，以及轻体重患者和经常从事重体力劳动的患者在平日里的卡路里摄入量会比其他人略高。如果病人处于儿童时期和特殊时期，比如说孕期或者是哺乳期，则会摄入的总热量比平时多一些。根据体重和身体活动习惯，体重每公斤患者则可以每天消耗 15 至 50 千卡热量。

3 适宜糖尿病患者食用的谷物类和豆类食品

(1) 玉米。实践经验表明，玉米是胰岛素的加强剂，食物血糖生成指数为 55，相对较低，每 100 克热量为 106 千卡。

(2) 小米。通过我们对小米这种食物进行分析研究，得出，小米为粗粮，临床调查结果显示其血糖生成指数为 71，在热量方面则显示为每 100 克热量 358 千卡。

(3) 黑米。黑米食物也是比较能降低血糖的，其也是粗粮食品，临床调查结果显示其血糖生成指数为 55，比一般的谷物食物都相对较低，每 100 克热量为 333 千卡。

(4) 黄豆。黄豆食物血糖生成指数为 18，特别低，每 100 克热量为 359 千卡。

(5) 荞麦。荞麦食物血糖生成指数为 54，相对较低，每 100 克热量为 324 千卡。

4 糖尿病患者在日常生活中适宜食用的蔬菜类食品

(1) 白菜。白菜每 100 克热量为 17 千卡。

(2) 生菜。生菜每 100 克热量为 13 千卡。

(3) 茄子。茄子每 100 克热量为 21 千卡。茄子可减少人体膳食纤维对小肠对糖和脂类的吸收，有助于减少胰岛素的量。另外，茄子还是低脂肪、低热量、营养非常适合成人糖尿病患者食用的食品。

(4) 山药。山药每 100 克热量为 22 千卡。山药中具有粘性蛋白，通过分析研究得出结论，山药食品具有降低患者血糖的功效，因而山药是糖尿病患者食用的最好食物。另外，山药中富含含有可溶性的对患者有益的膳食纤维，通过食用可以延缓患者的胃排空，通过这样的控制，使患者餐后血糖不至于升高。

5 糖尿病患者在日常生活中适宜食用的水果类食品

(1) 苹果。苹果食物血糖生成指数为 36，相对较低，每 100 克热量为 52 千卡。苹果中的苹果酸可以稳定患者身体内的血糖，调节患者的血糖水平在正常值范围内。

(2) 橘子。橘子食物血糖生成指数为 43，相对较低，每 100 克热量为 51 千卡。橙子中的维生素 C 可以维持糖尿病患者体内胰岛素的功能。此外，它所含的膳食纤维可以减缓糖尿病患者体内葡萄糖的吸收，减少病人身体对胰岛素的需求，从而有效地减缓病人血糖的上升。

(3) 草莓。草莓食物血糖生成指数为 30，相对较低，每 100 克草莓食物热量为 30 千卡。这样的热量在水果中相对较低的，而且草莓食物还含有丰富的患者所需要膳食纤维，可以降低患者体内葡萄糖的吸收速度，也可以降低患者血糖。

(4) 猕猴桃。猕猴桃食物血糖生成指数为 52，相对较低，每 100 克猕猴桃的热量 56 千卡。猕猴桃对糖尿病患者的糖代谢有良好的调节作用，通过调节作用降低患者血糖的浓度。

6 临床上适合糖尿病患者食用的肉类和水产类

(1) 鸡肉。鸡肉中每 100 克热量为 167 千卡。鸡肉富含锌，可以降低患者的血糖水平。

(2) 牛肉。通过我们对食物的分析，每 100 克牛肉中所含有的热量为 125 千卡。而且牛肉中的锌可以人体的消化吸收可以提高患者胰岛素细胞转化为胰岛素的能力，这样就可以提高患者的肌肉和脂肪细胞对患者葡萄糖的利用，从而也能够一定程度上降低糖尿病患者血糖。

(3) 鸭肉。鸭肉中每 100 克热量为 240 千卡。临床研究结果表明，鸭肉对于 II 型糖尿病患者具有特别的作用。此外，在鸭肉中发现的锌增加了肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用，降低了糖尿病患者体内血糖的浓度。

(4) 鲫鱼。鲫鱼中每 100 克热量为 108 千卡。鲫鱼中具有的对人体有益的矿物质元素通过人体的吸收，可以促进患者血糖在体内的分解和代谢，这样一来就可以在在一定程度上降低患者的血糖。

参考文献：

[1] 冯锦芳、陈晓霞、谭秋华等：《经尿道前列腺电切术患者并存糖尿病的个体化饮食护理》，《护理学杂志》，2012 年第 27 期。

[2] 石彩霞、方坤洋等：《糖尿病中医饮食护理相关问题分析》，《实用医学杂志》，2011 年第 27 期。

[3] 安俊霞：《糖尿病并发糖尿病足 22 例临床护理》，《齐鲁护理杂志》，2011 年第 17 卷第 16 期。

作者简介：

高波，女，汉族，1973 年 4 月出生，吉林通榆人，现任职于吉林省白城市通榆县第一医院，研究方向为临床护理。