

# 个体化营养膳食对妊娠糖尿病血糖指标的影响

张晓蓉 刘丹<sup>通讯作者</sup>

(武汉科技大学医学院 湖北 武汉 430000)  
(荆门市第一人民医院 湖北 荆门 448000)

**【摘要】**目的：分析妊娠糖尿病患者接受个体化营养膳食对血糖指标的影响。方法：从2019年8月-2020年8月在我院接受妊娠糖尿病治疗的患者中任意选择90例参与本次研究，按照数字表达法分成两组，每组45例。对照组接受传统营养指导，观察组接受个体化营养膳食指导，对比两组妊娠糖尿病患者的血糖水平改善情况。结果：干预后，观察组妊娠糖尿病患者的空腹血糖水平、糖化血红蛋白水平改善情况明显优于对照组妊娠糖尿病患者的血糖水平，两组血糖指标差异存在统计学意义( $P < 0.05$ )。结论：个体化营养膳食可提高对妊娠糖尿病患者血糖指标的控制效果，具有值得积极推广的应用。

**【关键词】**妊娠糖尿病；个体化营养膳食；血糖指标

妊娠期糖尿病是妊娠合并症的一种，典型症状为血糖水平异常升高，如果不及时对孕妇进行干预，则会增加感染、难产、早产以及巨大儿等风险。所以说，应该及时采取措施控制血糖水平。以往经常选用饮食护理来控制孕妇体重，但是经过一段时间干预后，许多孕妇血糖水平仍然没有降低<sup>[1]</sup>。所以说，我们应该根据孕妇的血糖情况、营养情况进行个体化营养膳食护理，避免低血糖、营养不良情况的同时，稳定血糖水平。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

从2019年8月-2020年8月在我院接受妊娠糖尿病治疗的患者中任意选择90例参与本次研究，按照数字表达法分成两组，每组45例。

对照组：年龄23-32岁，平均年龄在(26.5±2.3)岁，孕周14-26周，平均孕周(23.5±1.2)周。

观察组：年龄22-31岁，平均年龄在(25.4±2.4)岁，孕周13-25周，平均孕周(20.6±1.3)周。

两组妊娠糖尿病患者的年龄、孕周等一般资料对比不具有统计学意义( $P > 0.05$ )，可纳入科学比较。

### 1.2 方法

对照组妊娠糖尿病患者接受传统饮食护理，护理人员叮嘱孕妇养成少食多餐的习惯。

观察组妊娠糖尿病患者接受个体化营养膳食护理，具体方法如下：(1)对孕妇身体情况进行全面评估，根据血糖水平、体重情况制定出针对性营养方案，严格控制三大元素的摄入比例。对于血糖水平较高的孕妇来说，需要加强糖、脂肪和盐分的摄入，尽量选择膳食纤维粗粮，避免使用淀粉；水果则选择纤维高、热量低的。孕妇每日摄入蔬菜应超过500g/天。(2)设计个体化饮食食谱：根据《中国糖尿病医学营养治疗指南》来制定食谱，对于妊娠期糖尿病孕妇来说，每日早餐尽量食用高纤维食物以及足量蛋白质，比如说杂粮馒头50g、煮鸡蛋50g、牛奶220g。过度休息的时候可以食用少量燕麦片和苏打饼干。中午可以选择白菜炒木耳、莴笋炒肉片以及虾皮冬瓜汤；晚餐则可以摄入清蒸鱼100g、豆腐50g、胚芽米100g、蔬菜水饺200g。每日定时测量血糖水平，随时调整饮食结构。

### 1.3 效果观察

检测并比较两组妊娠糖尿病患者的空腹血糖水平和糖化血红蛋白水平。

### 1.4 统计学分析

将SPSS20.0统计软件作为数据处理工具，计量资料采用t检验( $\bar{x} \pm s$ )，计算资料采用 $\chi^2$ 检验， $P < 0.05$ 为差异有统

计学意义。

## 2 结果

干预后，观察组妊娠糖尿病患者的空腹血糖水平、糖化血红蛋白水平改善情况明显优于对照组妊娠糖尿病患者的血糖水平，两组血糖指标差异存在统计学意义( $P < 0.05$ )。

### 两组妊娠糖尿病患者的血糖水平比较

组别		空腹血糖水平 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (%)
观察组 (n=45)	指导前	7.5±0.3	8.1±0.4
	指导后	4.5±0.2	6.4±0.2
对照组 (n=45)	指导前	7.6±0.4	8.1±0.5
	指导后	6.1±0.3	7.5±0.1

## 3 讨论

妊娠期糖尿病的产生与血糖代谢、营养水平、饮食习惯改变有着密切的关系。传统的饮食护理干预已经很难满足孕妇的需求，不仅无法降低血糖水平，甚至出现适得其反的情况<sup>[2]</sup>。所以说，临床上更加推荐个体化营养膳食护理，这种护理方式更能够突破营养摄取单一的问题，严格按照营养指南结合妊娠期糖尿病孕妇具体的身体情况制定出针对性的饮食方案，更加贴合孕妇的需求，不仅仅能够确保每日所需营养得到满足，还能够在很大程度上控制血糖水平，具有全方位、科学性照顾的特点<sup>[3]</sup>。通过本次研究结果上看，观察组妊娠糖尿病患者的空腹血糖水平、糖化血红蛋白水平改善情况明显优于对照组妊娠糖尿病患者的血糖水平，( $P < 0.05$ )。充分证明了个体化营养膳食护理的重要价值<sup>[4]</sup>。

综上所述，个体化营养膳食可提高对妊娠糖尿病患者血糖指标的控制效果，确保孕妇每日所需营养得到满足，最大程度保障孕妇和胎儿的生命健康，具有值得积极推广的应用。

### 参考文献：

- [1] 葛艳红, 储静, 张兴, 等. 个体化医学营养治疗对妊娠糖尿病病人营养行为及血糖的影响[J]. 护理研究, 2017,31(14):1696-1701.
- [2] 徐东魁. 个体化营养膳食在妊娠期糖尿病中的应用研究[J]. 中国保健营养, 2019,29(27):119.
- [3] 苗盼盼, 刘晶. 膳食营养干预在妊娠期糖尿病中的研究进展[J]. 食品安全导刊, 2020(27):16-18.
- [4] 吴立涛. 个体化营养膳食治疗妊娠期糖尿病的临床分析[J]. 糖尿病新世界, 2020,23(05):32-33.

### 作者简介：

刘丹, 1976.12, 黄冈, 武汉科技大学, 副教授。