

饮食护理在糖尿病患者中的应用效果

贾蔚 杨龙 米丽 瞿玲玲 石红霞

(武警上海市总队医院 卫生防疫科 上海长宁 201103)

摘要:目的 制定符合糖尿病患者病情的饮食,改善疾病发展。方法 通过学习相关文献资料、系统检索和询问相关医生等方法。结果 饮食护理能够有效地控制糖尿病患者血糖变化。结论 糖尿病患者只有明白了饮食护理的重要性,并不断对自身饮食进行控制,才能更好的降低血糖,改善病情。

关键词:糖尿病; 饮食; 护理指导

糖尿病是我国一种常见的病症,终生都无法治愈,多种原因都可导致其发生,还会产生多种并发症,对人们健康的危害是巨大的。目前,口服降糖药,注射胰岛素,运动和控制饮食是常见的控制血糖升高的方法^[1]。虽然这些方法都可以控制血糖升高,但是提到最重要的,当属控制饮食。该途径,既便于实施,还不会给病人带来痛苦。根据多方面的查阅资料发现,合理的饮食干预能够有效延缓糖尿病患者的病情发展,控制血糖^[2]。因此,如何制定符合糖尿病患者病情的饮食方案至关重要。本文通过学习相关文献资料、系统检索和询问相关医生等方法,对糖尿病患者饮食护理方案进行了整理与总结,旨在制定符合糖尿病患者病情的饮食,改善疾病发展。

1 糖尿病患者饮食护理的目的与原则

1.1 饮食护理的目的

根据不同食物对血糖的影响,合理的控制病人的饮食,从而降低血糖。让患者意识到适当的减肥、血糖控制、改善脂代谢和血压很重要。不要让患者觉得饮食疗法没什么作用。治疗的目的、重要性、需要实施的具体标准都应该向患者做好宣教,让他们知道,并督促他们保证营养。食量不是自己觉得合适的,而应该根据自身基本情况科学制定。因为,男女老少各有其差异,需根据此制定^[3]。

1.2 饮食控制原则

以下是糖尿病患者饮食护理的一些基本原则:①控制碳水化合物摄入。②控制食物的分配:分餐可以帮助控制血糖波动。③控制脂肪摄入。④适量蛋白质摄入。饮食控制是糖尿病管理的关键一环,帮助病人保持良好的血糖控制,提高生活质量^[4]。

对病人本身,增加餐次、减少每次食量是一种很好的饮食手段。根据大多数人的习惯,一日多为三餐,所以这三餐配比要尽可能合理,一日3餐分配的热量可选择1/5、2/5、2/5,还可以1/3、1/3、1/3^[5]。

1.3 控制病情的关键

如何降糖是控制病情发展的关键。只有通过食物进行控制,选择合适的食物配比,才能让病变的速度慢一点,让血糖

低一点。而食物中的糖量不仅仅只指食物本身所含有的,还包括在体内进行转化的。所以,只有了解了各种食物的含糖量与其在体内的转化特点,才能制定合适的方案,从而控制病情。谈到食物对血糖的影响时,升糖指数是一个十分重要的度量标准。升糖指数(GI)指的是食物在消化系统中被分解并转化为葡萄糖的速度,数值越高表示食物越容易导致血糖快速升高。所以,对于糖尿病患者来说,选择低升糖指数的食物是相当重要的。

2 饮食护理的具体措施

2.1 控制各种营养素的摄入

热量摄入,不同体型、年龄和运动量的人每天所需的热量也不相同。正常情况下,1500卡左右就能符合人体需求。糖尿病患者,体重维持的很健康,可根据运动能力来计算食物摄入。简单的劳动,一般不超过25kcal/kg/d;一般的劳动,不超过30kcal/kg/d;费力的劳动,不超过35kcal/kg/d^[6]。但如果劳动强度比较大,而患者也不大,那么他会有更多的消耗,所以得多吃点。糖尿病患者,什么都不能吃太多,包括非饮食性食物和零食。在生活中,患者主要以植物性食品,辅以动物性食品,减少食用各种油炸食品,应以植物油为食用油。绿颜色的菜富含纤维,可以多吃点,以减少食入过多的卡路里。必须防止热量摄入过多引起血糖快速升高,加重病情。但也不可过分限制,以免引起低血糖。患者得保持好身材,肥胖者应科学减肥,只有瘦下来了,细胞才能对胰岛素更敏感。体重较轻者应适当增肥,不然,不仅没有体力,还容易生病^[7]。

优质蛋白,蛋白质是氨基酸制造的大分子化合物。可维持骨骼和肌肉的兴奋性,还能够起到免疫识别,抵抗疾病的作用。蛋白质构成的各种与血糖有关的酶的存在,可以让糖尿病患者能够正常进行其功能。此外,还有很多与蛋白质相关的激素。比如,胰岛素就是一种,虽然很普通,但却对糖有很大的影响。所以,蛋白质也影响血糖。

维生素有两种,一种是脂溶性,一种是水溶性。脂溶性维生素种类丰富,主要包括维生素K、维生素D、维生素E和维

生素 A。水溶性维生素比较少,主要有 B 族维生素和维生素 C。各种维生素缺一不可,各有各的作用,少一种都会损害健康。B 族维生素多构成辅酶,对多种物质的代谢都有帮助。人体 B 族维生素缺失,会产生多种不舒服的表现。如不想吃饭、不想活动等。特别是 II 型糖尿病的特点是胰岛素抵抗和身体生成高血糖。在这个过程中,大量 B 族维生素被机体消耗,为了调理糖尿病人的能量代谢问题,需增加摄入 B 族维生素。比如烟酸、泛酸和叶酸等,种类多样。维生素 B₁ 在丙酮酸氧化脱羧过程中,是必需的辅酶物质。在最近的研究里,人们发现,糖尿病患者多种血管问题的出现与维生素 B₁ 不足有关。此外,还会影响糖的继续氧化,引起神经组织能量不足。同时影响脂质的合成,导致神经性病变^[9]。虽然提倡糖尿病患者多补充维生素类,但毕竟是水溶性的维生素,维生素 B 会随尿液大量的流失,需求量要比正常人多得多。因此,补充 B 族维生素还是十分有用的。

2.2 养成良好的饮食习惯

清淡饮食,是指少油、少盐、少糖的饮食,还包括一些膳食纤维的饮食。在营养学上,清淡饮食能够减少调味剂的作用,使人们能够品尝到食物本身具有的味道,而不是各种调味剂的味道。并且,营养都利于患者身体,促进健康的同时,还可品到原汁原味的菜肴。吃的清淡了,对人体不利的物质,如:脂肪、糖分就减少了。减轻了身体对这些物质消化吸收的负担。在疾病预防方面,会减少三高的发生。由于吃的食物全面均衡,身体会越来越健康,各器官功能都会进步。糖尿病患者,因为要降糖,所以食物制作过程需要少油低盐。并且要合理膳食,不吃荤会消耗体内需要的蛋白质,使身体功能无法正常的进行,影响各种反应过程,对身体产生更大更多的损害。不止糖尿病,所有疾病的患者都要以多样摄取为重,合理的搭配自己的饭菜。食物的摄取还应重视烹调方法,所以,我们应不断改善不足之处,既要留住食物的营养,还要健康。对糖尿病患者来说,烩、蒸、炖、凉拌等都是值得选择的方式。少食多餐,为避免糖尿病患者的血糖波动过于剧烈,升高过于迅速,糖尿病患者的饮食次数和量也应重视起来。由此,既可以改善因食物的消化吸收造成的高血糖,还可以减短高血糖维持的时间。糖尿病患者,在吃饭时,学会细嚼慢咽对控制病情也是很有帮助的。

2.3 有效地控制体重

糖尿病患者必须有效的控制自己的体重,对于肥胖型的糖尿病患者,体重下降就能快速改善代谢,如果能让体重下降 10%,空腹血糖就能下降 60%,糖尿病的病死率就能下降 30%,相关肿瘤的病死率也能下降 40%。因此,减肥对于糖尿病患者来说,是非常重要的。

2.4 合理膳食结构

当前,患者一天摄入的热量要按照患者的体重来计算,患者的食物必须包含各种人体必需的元素,以保证营养均衡,达到维护患者健康的目的。糖尿病患者在主食上也要注意,不能全部都是粗粮或者全部都是细粮,可以两者相互结合。除了主食,也可以吃一些玉米、燕麦等食物,因为这些食物不仅营养价值高,而且也能保持肠胃的一个消化时间较长。另外,糖尿病患者应养成早晚喝牛奶的习惯,基本保持在 250g,如果不能喝牛奶,也可以喝一些无糖酸奶来代替,尽量每天保证一个鸡蛋,可以补充人体所需的蛋白质。

3. 分析与讨论

饮食护理能够有效地控制糖尿病患者血糖变化,使其血糖处于一个相对稳定的状态,进而延缓病情发展,改善其身体状况,提高生活水平。糖尿病患者只有明白了饮食护理的重要性,并不断对自身饮食进行控制,才能更好的降低血糖,改善病情。作为当今的护理工作者,应该让更多的人知道饮食的重要性,不断提高国民认知水平。只有这样,糖尿病才不会让人束手无策;只有这样,才能让我国的糖尿病发病率减少。

参考文献:

- [1] 闫雪,王娟.个体化中医饮食护理对糖尿病患者的影响研究[J].中国城乡企业卫生,2023,38(07):10-12.
- [2] 张伶.肝病合并糖尿病肾病维持性血液透析患者的饮食护理[J].透析与人工器官,2023,34(02):104-108.
- [3] 胡远妮,吴淑燕,陈晓珊.饮食护理干预对糖尿病肾病患者血糖水平及并发症的影响分析[J].糖尿病新世界,2023,26(07):140-143.
- [4] 罗洁,王淑蓓,林青.食管癌伴糖尿病患者围术期的个性化饮食护理效果研究[J].糖尿病新世界,2023,26(06):136-139.
- [5] 李玫艳,林东升.营养饮食护理模式对糖尿病肾病患者饮食治疗依从性的影响[J].中国医药指南,2023,21(07):159-161.
- [6] 冯雨薇.碳水低吸收饮食护理模式在改善老年 II 型糖尿病患者生活质量中的应用研究[D].江南大学,2022.
- [7] 刘颜颜. SFEE 饮食管理干预对妊娠期糖尿病患者饮食依从性的影响研究[D].南昌大学,2022.
- [8] Julia C.Selam M,Amanda M, et al. Low-carbohydrate, High-fat Diet for Type 2 Diabetes Implemented in a Community Setting as Routine Care[J]. Canadian Journal of Diabetes,2022,46(7S).

作者简介:

第一作者:贾蔚,女,本科,副主任护师

第一作者:杨龙,男,本科,主任医师

通讯作者:米丽,女,硕士,副主任药师