

# 糖尿病肾病患者的饮食护理进展

桂小珊

(山东省青岛市市南区海军第 971 医院肾脏病科 266071)

关键词: 饮食, 糖尿病, 肾病

目前,临床上糖尿病肾病的治疗一直是一个难题,它是导致终末期肾功能衰竭或尿毒症的一个常见原因。据研究表明,糖尿病患者中有三分之一的人是从糖尿病肾病发展到尿毒症或者肾功能衰竭的,糖尿病患者的生命安全和生活品质陈胜了严重的影响。在我们当代的人类社会中,随人们的日常生活水平质量的提高,也伴随着人口老龄化的现象。间接的致使糖尿病肾病的发病比例也在日渐增多。所以对糖尿病肾病的患者进行科学的治疗以及合理的饮食护理。

## 1. 为什么要饮食护理

在患者被诊断为糖尿病肾病以后,除了常规糖尿病教育和护理外,进一步进行饮食护理和教育是非常必要的。不仅可以通过饮食改善降低肾功的负担,还可以有效延缓病情的恶化。糖尿病肾病患者主要强调低优质蛋白、低盐、低脂饮食。大量蛋白摄入可以增加肾小球灌注,导致蛋白滤出增加,进一步损害肾小球基底膜的完整性,导致肾小球硬化,滤过功能受损,促使肾功能恶化,但是过度控制蛋白质摄入,可以促进负氮平衡,导致体内肌肉组织分解、代谢增加,进一步引起营养不良。控制盐的摄入主要是为了减少水钠储留,避免血压进一步升高,加重肾小球对蛋白质的滤过,可以在一定程度上延缓肾功能恶化。同时也要低磷、低脂饮食,这些主要钙代谢紊乱和大血管病变相关。

## 2. 饮食护理及基础理论

糖尿病肾病期的饮食原则应坚持低蛋白、低盐、低钾的原则。我们根据患者的身高、体质量计算出患者的标准体重,每日所需的热卡等,为患者提供食品交换分,每种食物所产生的热量的卡片,每日三餐的食谱等以便患者掌握。根据患者的肾功能情况设计出每日需要摄入蛋白质的量,如牛奶、蛋类、瘦肉等,少选肥肉等富含饱和脂肪酸、胆固醇的食物,尽量少吃含植物蛋白高的食品,如豆制品、硬果类,以限制植物蛋白的比例。蛋白质的摄入量 0.6~0.8g/d,限制盐的摄入量 < 3g/d,限制钾的摄入,少食富含钾的食物,适当补充纤维素,特别是维生素 B, 维生素 C, 钙、铁、锌等。

## 3. 采取饮食营养要注意以下几方面:

### 3.1 控制总热量

患者在饮食上尽量要注意把握好食物的摄入热量,正常人的标准热量可以作为早期糖尿病肾病患者参考,如果患者出现热量摄入低时,会自动分解身体中的蛋白质,从而导致患者肾脏产生负担,十分影响糖尿病肾病患者身体状况。所以,糖尿病肾病患者身体状况受热量摄入的控制。有临床试验表明,在给予患者充分的热量、脂肪、蛋白质等成分后,发现患者身体的炎症指标有所下降,这表明患者身体内的炎症离不开饮食的控制。

### 3.2 控制蛋白质摄入

饮食护理研究的不断进展,发现糖尿病肾病饮食中高蛋白的摄入危害较大。通过实验表明,饮食中摄入高蛋白会导致病情的恶化,进行基因分析之后,结果显示高蛋白的饮食会导致肾脏的纤维化,并且尿液中的尿蛋白和氧化反应指标物也随之提升。

大众认为进行低蛋白的饮食可以糖和蛋白质以及脂肪的代谢,以及可以达到降低肾功能不全的症状,结论是低蛋白的饮食习惯可以有效减缓肾脏疾病的发展。有临床实验表明,连续三个月低蛋白的摄入,每天病人的蛋白不超过每千克低于 0.6 克,发现病人的尿蛋白含量、肌酐以及尿素氮都有效的减少。这种饮食的原理就是逆转肾小球的过滤,还有减轻尿毒症的效果。但对于低蛋白饮食的影响一直存在不同的看法,当病人进行低蛋白的饮食时,可能会导致慢性肾病或者糖尿病晚期的病人出现营养不良的情况,虽然低蛋白饮食对肾脏预后的有益,影响但可能会因为本身的营养不良而相互

抵消,当出现营养不良的情况时会威胁病人的生命安全。对于低蛋白饮食习惯在糖尿病肾病患者的影响结果显示,虽然不可否认低蛋白饮食对患者有些好处,但这些好处并不明显。患者过高的摄入高蛋白不利于病情的控制上面说到低蛋白的饮食一直存在不同的意见,所以要在富含蛋白质食物的饮食时,要合理的把握好摄入蛋白质的量。

在蛋白质饮食的同时也要进行钠的摄入量控制,这对病情的控制有着不错的效果,合理搭配患者蛋白质摄入量对病情的防治有着很大的作用。由于磷酸盐与骨骼肌钙水平处于稳态平衡,失衡会导致显著的钙流失、骨骼疾病。钾是参与肌肉收缩和放松的重要电解质。在肾功能不全期间,钾的排泄减少导致在身体组织的积累,必须限制食物中摄取钾。同时,每天食盐量要在 3 克以内。当患者局部出现水肿的情况时,应减少食盐量,控制在 2 克以内。还要停止使用钠含量高的食物。

### 3.3 控制饮水量

在多尿的情况下,过低的摄入盐和水可能会出现低血压症状,导致肾的血液流量和灌注压的减低,进而对肾功能的损伤加重;相反,如果适当补充水,会增加尿量,从而增加肾脏毒素的排泄。每天的饮用水,前一天的尿液加上 500 毫升的水是第二天的液体总量。因此,我们要注意控制饮食的含水量,量出为入,以确保身体摄入量的平衡。

### 3.4 补充钙和维生素

患有糖尿病肾病后会大量的流失体内的钙剂,所以要保证摄入合适的奶制品,每天一袋即可,必要时可以利用钙片和维生素来补充。日常补充维生素与膳食纤维都是糖尿病肾病患者需要注意的。充足的维生素对糖尿病肾病患者的免疫功能有显著影响。患者在饮食中摄入充足的膳食纤维,可以对身体的血糖水平有所提升,进而减少降血糖药的用量。

## 总结

糖尿病肾病持续发展会导致肾衰竭尿毒症不可逆转,通过饮食护理在防治糖尿病肾病发展中发挥着至关重要作用。在糖尿病肾病处于早期时,进行饮食的干预可以改善患者体内的血糖量、血脂以及尿酸和肾功能的水平,通过饮食干预能够降低糖尿病肾病的危险因素,抑制糖尿病肾病的发生发展。针对糖尿病肾病饮食干预中蛋白质、总热量、无机盐以及脂肪碳水化合物,建议如下:①关于蛋白质,高蛋白危害比较明确,而低蛋白饮食带来的益处尚存在争议,建议保证适量优质蛋白的摄入;②关于总热量,根据国际医学协会肾营养和代谢协会建议应控制在 30~35 千卡/kg/d;③关于盐的摄入量,应注意低盐饮食状态,食盐量不建议超过每千克 5g 的比例,同时注意饮食中磷和钾的摄入量;④脂肪碳水化合物对糖尿病肾病的进展影响尚不明确,但从控制肥胖、血脂、血糖的角度,还是建议控制脂肪和碳水化合物的摄入。综上所述,通过积极的饮食干预,可以防治糖尿病肾病的进展。

## 参考文献:

- [1]杨莉.糖尿病肾病患者的护理研究进展.医疗装备[J].2017.30.(12) 200-201
- [2]张耀虹.糖尿病肾病患者饮食护理探讨.护理论著[J].2014.3.(3) .120-121
- [3]曾红莲.黄玲.糖尿病肾病的护理进展.中外医疗[J].2013.03.189-190
- [4]曾金萍.糖尿病肾病患者康复护理干预的效果分析[J].内蒙古中医药, 2010(12): 174-175.