



糖尿病患者的日常饮食干预

王亚菊（丽江民族中等专业学校，云南丽江 674100）

治疗糖尿病要全程贯彻综合性的原则，涵盖日常饮食管理、规律科学运动、药物治疗、日常血糖监测以及加强知识宣教等五个方面。其中，糖尿病患者的日常饮食管理是一切治疗的基础，是控制血糖、预防相关并发症的前提。但是，日常饮食管理不能随意，必须根据糖尿病患者的理想体重、体型、工作强度等，由专科医生计算出全天所需的热量，再安排到一日三餐中，且每餐要做到碳水化合物、蛋白质、脂肪的合理配比。

糖尿病患者的护理措施

医护人员需采用简单易懂的语言向糖尿病患者讲解相关知识，包括糖尿病的发病原因、症状，以及药物服用的时间、剂量等，让患者充分了解疾病治疗的重要性；指导患者每天记录血糖检测时间、数值，以了解血糖变化情况。同时，需根据糖尿病防治相关指南，结合患者实际情况，如病情、并发症、年龄等多种因素，制定合理的运动方案，并贯彻在整个治疗过程中。运动前，还需评估患者的身体状

况，建议使用功率自行车或活动平板实施心电图负荷运动检测。中青年患者可选择跑步、骑自行车等有氧运动，老年人可练气功、散步、慢跑完成运动任务。

糖尿病患者的饮食干预现状

饮食干预作为控制血糖的重点内容，也是糖尿病患者进行自我管理的核心部分。但是，要让糖尿病患者长时间坚持健康的饮食行为并不是一件容易的事情。相关研究结果显示，在我国糖尿病患者中，能严格按照医嘱进行饮食的人数占 29.8% 左右，可见依从性比较低。饮食治疗的根本原则为合理控制总能量的摄入、均衡搭配各种营养物质，进而帮助患者达到或维持理想体重。此外，糖尿病患者饮食结构不合理的现象也比较普遍，多为不同程度的总热量或脂肪摄入过多，但蛋白质以及纤维素摄入较少。现阶段，糖尿病患者对于饮食管理的认知程度较低。虽然约有 50% 的患者接受过面对面的饮食教育，但其中有 29% 的患者无法记住教育内容，

严重影响饮食管理的效果。针对当前糖尿病患者饮食管理的现状，医护人员需要积极制定合理的措施，完善各项机制，以提高患者的依从性。

影响糖尿病患者饮食的因素

糖尿病患者的饮食行为极易受到多种因素影响，大致可分为三大类：人口学因素、疾病因素以及心理社会因素。

人口学因素

根据相关调查结果显示，女性患者的饮食控制能力要显著高于男性，可能与女性负责家人的饮食、外出应酬比较少相关。并且，医护人员与女性糖尿病患者进行沟通比较容易，学习糖尿病相关知识的意愿强烈，且十分重视日常生活中的保健，所以饮食治疗的依从性比较高。而男性患者很少重视自身形象，对生活中的各个细节关注较少，再加上工作比较繁忙、外出应酬比较多，导致饮食治疗的依从性比较差。

除此之外，随着年龄的增长，患者的饮食治疗依从性也会显著升高。调查发现，年龄在60岁以上的患者，更加重视饮食治疗，且依从性较高。根本原因可能是由于这一年龄阶段的患者退休在家，日常饮食比较规律，加上生理机能逐渐下降、食量减少，有助于保持良好的饮食习惯。此外，也与大部分老年人存在不同程度的基础性疾病，具有较强的自我保健意识有关。

疾病因素

糖尿病病程对患者饮食管理的影响存在部分差异。相关研究显示，病程在2年以内的糖尿病患者，饮食治疗的依从性较高，而病程大于9年的糖尿病患者依从性比较低，即病程长短与患者的饮食行为存在负相关。这可能与长时间患病，出现倦怠心理相关。此外，发生糖尿病并发症的患者饮食治疗的依从性比较高。这可能与疾病症状显著，患者更加重视饮食调理有关。但是，也有部分研究显示，存在并发症的患者饮食依从性显著低于未发生并发症的患者，推测可能与未发生并发症患者的自我保健

意识较好，对疾病知识了解比较全面有关。

心理社会因素

糖尿病患者由于长时间的饮食控制及药物治疗，极易出现多种不良情绪，进而对控糖行为造成不良影响。而亲朋好友的支持和鼓励，可对患者的情绪和行为产生积极的作用。大部分调查结果显示，社会支持良好、不良情绪少、健康信念较高的糖尿病患者，其饮食管理能力及饮食治疗依从性较好。

糖尿病患者的日常饮食干预

医护人员需根据患者的身高、体重等制定合理的饮食方案，详细计算患者每日热量所需。可增加一些膳食纤维，如燕麦、荞麦、玉米、蔬菜等的占比，不仅可延长胃部的排空时间，减少饥饿感，有助于稳定血糖水平，还可以促进患者肠蠕动，预防便秘。在日常生活中，糖尿病患者饮食调养的相关内容如下。

(1) 忌高钠低纤维素饮食：平时应该注意合理安排饮食，口味不要太重，不能吃高钠的食品，否则会导致血容量明显增加，甚至诱发高血压，并增加心脏负担，引起糖尿病相关并发症。所以，糖尿病患者一定要控制食盐的摄入量。(2) 控制含糖食物摄入量：糖尿病患者平时不能吃含糖多的食物，避免引起血糖明显升高。需提醒，淀粉在人体内也会转化成糖分，所以要限制食用土豆、红薯等含淀粉较多的食物。(3) 避免进食高脂肪或高蛋白质的食物：糖尿病患者胰岛素功能下降，容易引起脂肪和蛋白质代谢紊乱。所以患者在治疗期间，尽量少吃含有脂肪和蛋白质丰富的食品，避免因血脂升高而加重肝肾负担。(4) 不要吃辛辣刺激性的食物：糖尿病患者经常会出现口渴或饥饿的症状，所以尽量不要吃辛辣刺激性的食物，避免加重上述症状。

糖尿病的发病率比较高，如不注意合理的饮食，还可能会引起其他并发症。因此，患者在积极治疗的基础上，应做到少食多餐，尽量不要吃高糖、高脂肪食品，同时要定期测量血糖，从而把血糖控制在正常范围内，避免病情进一步发展。