

糖尿病患者的膳食营养与防治

张紫歆¹ 千永柱¹ 张金珂² 张歆颖¹ 赵晨辰³ 魏思瑜¹

1. 陕西国际商贸学院, 中国·陕西 西安 712046

2. 长安大学, 中国·陕西 西安 710064

3. 安康职业技术学院, 中国·陕西 安康 725000

摘要: 糖尿病主要是由遗传和环境两种因素共同作用而引起的一组以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。其主要原因是胰岛素分泌不足或作用缺陷, 从而导致碳水化合物、脂肪、蛋白质、水电解质等代谢紊乱。随着病程的延长, 还可导致多器官功能系统损害。如何控制血糖、预防并发症? 糖尿病患者的膳食营养管理起到了重要作用。本文将探讨糖尿病患者的临床表现、膳食营养原则以及具体的防治措施。

关键词: 糖尿病; 临床表现; 膳食营养; 防治措施

Dietary Nutrition and Prevention of Diabetes Patients

Zixin Zhang¹ Yongzhu Qian¹ Jinke Zhang² Xinying Zhang¹ Chenchen Zhao³ Siyu Wei¹

1. Shaanxi University of International Trade & Commerce, Xi'an, Shaanxi, 712046, China

2. Chang'an University, Xi'an, Shaanxi, 710064, China

3. Ankang Vocational Technical College, Ankang, Shaanxi, 725000, China

Abstract: Diabetes is a group of metabolic diseases characterized by chronic hyperglycemia, which is mainly caused by genetic and environmental factors. The main reason is insufficient or defective insulin secretion, which leads to metabolic disorders such as carbohydrates, fats, proteins, water electrolytes, etc. As the disease progresses, it can also lead to damage to multiple organ functional systems. How to control blood sugar and prevent complications? Dietary nutrition management of diabetes patients has played an important role. This paper will discuss the clinical manifestations, dietary nutrition principles and specific prevention and treatment measures of diabetes patients.

Keywords: diabetes; clinical manifestation; dietary nutrition; preventive measures

0 前言

近年来, 中国人口老龄化进程的加速与居民生活质量的飞跃式提升, 不幸地伴随着糖尿病患者群体的急剧膨胀, 涵盖了从 I 型到 II 型的广泛患者群。尤为令人担忧的是, 儿童和青少年糖尿病的患病率亦呈现出显著攀升的态势, 这一变化深刻揭示了超重与肥胖已成为影响青少年健康的关键问题。在此背景下, 饮食控制作为糖尿病管理的基石, 其重要性愈发凸显。科学合理的膳食营养安排, 不仅能够辅助患者精准调控血糖水平, 减少血糖波动带来的损害, 还能有效降低心血管疾病、肾病及视网膜病变等严重并发症的发生风险, 为患者的全面健康保驾护航。

1 糖尿病患者的临床表现

糖尿病, 作为一种复杂且多发的慢性疾病, 其临床表现多样且深远, 不仅限于传统认知中的“三多一少”(多饮、多尿、多食、体重下降), 还广泛涉及全身多个系统, 严重影响患者的生活质量及健康状态。以下是对糖尿病患者临床表现的详细阐述。

2 代谢异常症状

2.1 多饮与多尿

糖尿病患者的胰岛素分泌不足或作用障碍, 导致血糖无法被有效利用, 进而引发高血糖状态。高血糖通过渗透性利尿作用, 使得尿液中葡萄糖含量增加, 尿量及排尿次数显著增多, 尤其是夜间, 称为夜尿增多。频繁排尿不仅干扰睡眠, 还加剧了机体的脱水状态, 促使患者频繁饮水以缓解口渴感, 形成“多饮-多尿”的恶性循环。

2.2 多食与体重下降

尽管患者食欲旺盛, 常感饥饿, 由于胰岛素缺乏或抵抗, 机体无法有效利用葡萄糖作为能量来源, 转而分解脂肪和蛋白质以供能, 导致负氮平衡和体重下降。这种“多食而消瘦”的现象是糖尿病的典型特征之一, 也是患者常感困惑和焦虑的原因之一。

3 视力与眼部并发症

高血糖状态会损害视网膜血管, 引起视网膜病变, 表现为视力模糊、视野缺损, 甚至可能出现飞蚊症、白内障等严重并发症。这些眼部问题不仅影响患者的日常生活, 如阅

读、驾驶等，还可能进一步发展为失明，给患者带来极大的心理负担和生活不便。

4 全身性症状与并发症

4.1 疲乏与疼痛

糖尿病患者常感疲乏无力，这是由于能量代谢障碍和电解质失衡所致。同时，腰痛、四肢酸痛等也是常见症状，可能与神经病变、血管病变或骨质疏松有关。此外，皮肤瘙痒，尤其是女性外阴瘙痒，也是糖尿病患者的常见主诉，可能与高血糖引起的皮肤微环境改变有关。

4.2 感染与伤口愈合困难

高血糖状态削弱了机体的免疫力，使得患者更容易受到细菌、真菌等病原体的侵袭，导致泌尿系统感染、皮肤感染等反复发生。同时，由于血管病变和神经病变，患者的伤口愈合能力下降，即使是轻微的创伤也可能导致感染不愈或形成溃疡。

5 系统性损害与急性并发症

随着病程的延长，糖尿病可逐渐累及泌尿、神经、心血管等多个系统，引发糖尿病肾病、糖尿病神经病变、糖尿病心血管病变等严重并发症。这些并发症不仅增加了治疗难度，还显著提高了患者的致残率和致死率。此外，重症患者还可能发生酮症酸中毒、高渗高血糖综合征等急性代谢紊乱，这些急症若不及时处理，将危及患者生命。

综上所述，糖尿病的临床表现复杂多样，涉及全身多个系统，对患者的生活质量及健康状态构成严重威胁。因此，早期诊断、规范治疗及综合管理对于控制病情进展、减少并发症发生具有重要意义。

6 糖尿病患者膳食营养原则

6.1 控制总热量摄入

糖尿病患者需要控制每日摄入的总热量，以维持健康的体重和血糖水平。应根据患者的身高、体重、年龄以及每日的运动量来确定所需的热量。

6.2 均衡营养

糖尿病患者需要保证各种营养素的均衡摄入，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等。建议碳水化合物应占每日总能量的 50%~60%，每天摄入谷类食物 200~300g，其中全谷物和杂豆类 50~150g，薯类 50~100g。蛋白质占 15%~20%，建议吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉等动物性食物，平均每天摄入总量在 120~200g，鱼虾类 50~100g，畜禽肉类 50~75g，蛋类 25~50g。脂肪占 30%，建议选用优质脂肪，控制脂肪和胆固醇的摄入，优先选择脂肪含量较低肉类，如鱼类、禽类。

6.3 控制餐后血糖

糖尿病患者需要特别关注餐后血糖，尽量选择含糖量低的食物，如全谷物、蔬菜、水果等。同时，避免过多摄入

高糖、高脂肪和高盐的食物。

6.4 增加膳食纤维摄入

膳食纤维有助于延缓食物在胃肠道的吸收，降低餐后血糖水平。建议糖尿病患者每日摄入足够的膳食纤维，吃富含抗氧化营养素的食物，每日蔬菜 300~500g，如果食用根茎类蔬菜，则需要减少主食量。

6.5 补充充足的维生素和矿物质

适当的补充维生素与矿物质有助于维持血糖浓度，应多吃含糖量低的蔬菜水果、豆类以及菌类食物，如青菜、苹果、红豆及香菇等食物。既可补充人体必需的维生素与矿物质，也能补充足够的水分。但含糖量较高的水果切忌少吃或不吃。

6.6 避免过度饮酒和吸烟

过度饮酒和吸烟会影响人的身体健康，特别是对糖尿病患者而言更应该避免。烟草中的尼古丁和焦油等有害物质会影响胰岛素的分泌和作用，会导致血糖失衡。只有戒烟戒酒，才能更好的控制病情的发展。

6.7 特殊情况下糖尿病的营养治疗原则

6.7.1 妊娠糖尿病的营养治疗原则

妊娠糖尿病患者的饮食计划原则为既能提供母体与胎儿足够的热量及营养素，又能使血糖尽可能降至正常水平，不发生酮症。每日摄入的总能量由 30kcal/kg 调整为 35kcal/kg，碳水化合物占 50%~60%，蛋白质占 20%~25%，脂肪占 25%~30%。同时，应避免高糖、高脂食物，适量增加富含维生素的食物。

6.7.2 儿童糖尿病的营养治疗原则

儿童糖尿病的饮食计划应控制碳水化合物的摄入量，保持均衡饮食。每天所需的总能量、碳水化合物、蛋白质和脂肪应根据儿童的年龄、身高、性别、体重、活动量等因素进行计算。同时，应避免高糖、高脂食物，适量增加富含维生素的食物。

6.7.3 老年糖尿病的营养治疗原则

老年糖尿病的饮食计划应控制总热量摄入，保持均衡饮食。碳水化合物应占总能量的 50%~60%，蛋白质占 15%~20%，脂肪占 20%~30%。同时，应避免高糖、高脂食物，适量增加富含膳食纤维的食物。

6.7.4 合并其他疾病的糖尿病的营养治疗原则

糖尿病合并其他疾病时，应根据具体情况制定相应的饮食计划。例如，合并高血压时应限制盐的摄入；合并血脂异常时应限制饱和脂肪酸的摄入；合并肾病时应限制蛋白质的摄入等。

总之，特殊情况下糖尿病的营养治疗原则应根据患者的具体情况制定相应的饮食计划，以达到控制血糖、保持健康的目的。同时，患者应遵医嘱，合理饮食，适当运动，定期监测血糖等指标，以保持血糖稳定和身体健康。

7 防治措施

7.1 健康教育

糖尿病患者的健康教育是至关重要的，它不仅可以帮助患者更好地管理病情，还可以提高他们的生活质量。通过健康教育，患者可以了解有关糖尿病的饮食控制、运动锻炼、药物治疗等多方面的知识，从而更好地控制血糖水平，减少并发症的发生。同时，健康教育还可以增强患者的自我管理能力和信心，提高他们的心理适应能力，使他们更加积极地面对生活。因此，我们更应该重视糖尿病患者的健康教育，为他们提供全面的支持和帮助。

7.2 适量运动

糖尿病患者的适量运动对于控制血糖水平、增强身体机能和预防并发症具有重要意义。在选择运动方式时，糖尿病患者应根据自身状况和兴趣爱好选择适合自己的运动，如散步、慢跑、太极拳等。同时，要合理安排运动时间和强度，避免过度运动导致低血糖或身体不适。在运动过程中，患者应注意补充水分和营养，保持身体健康。

7.3 药物治疗

药物疗法是控制血糖水平的重要手段之一，对于糖尿病患者来说，药物的使用在他们的生活中占据着重要的地位。面对市场上种类繁多、剂量各异的糖尿病药物，患者在使用前需要谨慎权衡，全面了解各种药物的特点和使用方法，以及可能出现的副作用。在决定采用药物治疗前，糖尿病患者应积极寻求医生或药师的宝贵建议，以确保用药的正确性和安全性。在使用药物时，应严格遵循医生的指导，不要自行更改剂量或使用方法，以免影响治疗效果或引发其他不良反应。同时，患者还需要密切关注自己的身体状况，如出现任何异常症状或感觉，应及时就医，以便医生调整治疗方案。

7.4 自我检测

糖尿病患者应定期监测血糖水平，及时调整饮食和运动计划，以保持血糖稳定。同时，还应关注自身的身体症状，

如果多尿、多饮、多食的症状加重或持续时间较长时，应及时就医。糖尿病患者的自我检测是控制病情的重要手段，坚持自律、做好自我检测能够更好地管理自己的病情，从而提高生活质量。

8 结论

对于糖尿病患者来说，合理膳食是控制血糖、预防并发症的关键。在膳食营养方面，糖尿病患者应该注重均衡饮食，包括摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。同时，要避免高糖、高脂肪和高盐的食物，控制总热量摄入。在防治方面，糖尿病患者需要定期进行血糖监测，及时调整治疗方案。同时，要进行适当的运动锻炼，增强身体免疫力。此外，糖尿病患者还需要保持良好的生活习惯，如戒烟限酒、保持充足的睡眠等。通过合理的膳食营养和防治措施，糖尿病患者可以有效地控制血糖水平，减少并发症的发生，提高生活质量。

参考文献:

- [1] 杨叔禹.关于中西医结合防治糖尿病的思考[C]//海峡两岸中西医结合学术研讨会论文集,2003.
- [2] 李雪,穆珺.糖尿病健康管理的模式及优化方法[J].中国健康教育,2016,32(9):4.
- [3] 张飞飞.餐后0.5小时血糖早期筛查糖尿病的截点探讨[D].唐山:华北理工大学,2023.
- [4] 齐玉萍.健康教育对糖尿病患者护理效果的影响[J].中国科技期刊数据库 医药,2015(11):2.
- [5] 张承启,李易姿,吴琪俊,等.膳食多样化与代谢综合征关系的研究进展[J].实用医学杂志,2022(15):38.
- [6] 于荷.糖尿病人如何健康的吃水果[J].家庭科学,2014(10):1.
- [7] 冯敏.慢性肾脏病合并高血压患者食盐的摄入与降压药的关系[J].中国实用医药,2016(13):138.
- [8] 项铖.运动和饮食干预对 II 型糖尿病患者健康影响的实验研究[D].宁波:宁波大学,2023.