

饮食指导在糖尿病护理方面的应用探讨

乔改改

东胜区人民医院 内蒙古 鄂尔多斯 017000

摘要：目的：研究饮食指导对糖尿病患者的临床护理效果。方法：2021年12月—2022年12月来我院进行治疗的患者中，查找来治疗糖尿病的患者，从这些患者中选取80名老年糖尿病患者进行研究实验，将这80名糖尿病患者没有规律性的分成两组。结果：观察组的症状缓解时间均短于一般组（ $P < 0.05$ ）。结论：通过对老年糖尿病患者在临床开展饮食指导干预方式，其具有显著的临床效果，可减少不良情况的出现，值得临床推广。

关键词：饮食指导；糖尿病护理；应用效果

1 糖尿病饮食治疗的概念

糖尿病是一种以高血糖为主要特征的慢性代谢性疾病，严重影响了人们的生活和健康。糖尿病饮食治疗是指通过调整饮食结构，合理控制糖分、脂肪和蛋白质的摄入，帮助糖尿病患者避免食物中的糖分过多，摄入过多的热量，从而达到稳定血糖、预防并缓解并发症、保护身体健康的方法。糖尿病饮食治疗的主要目的是保证糖尿病患者身体健康和血糖水平稳定，确保糖尿病患者在正常的生活中能够得到足够的营养，同时避免食物中的糖分过多，降低血糖水平，减轻糖尿病患者的病情。糖尿病饮食治疗的重要性显而易见。而在这一过程中，更需要针对不同阶段和类型的糖尿病，进行有针对性的干预，采取恰当的营养调配、饮食控制等护理和管理措施，确保治疗的安全、有效性和正确性，为糖尿病患者的康复提供坚实的保障。总之，糖尿病饮食治疗是糖尿病护理的重要组成部分，经过科学的饮食调配和营养管理，有助于控制糖尿病患者的血糖水平、预防并缓解并发症、保护身体健康，提高患者的生活质量和康复水平^[1]。

2 糖尿病饮食治疗在糖尿病护理中的重要性

2.1 稳定血糖水平：糖尿病患者血糖水平的稳定是糖尿病护理的基本目标。通过科学的饮食调配和营养管理，糖尿病患者可以控制糖分、脂肪、蛋白质等的摄入量，合理安排饮食结构、时段和分量，达到稳定血糖水平的效果。对于大多数糖尿病患者，饮食治疗常常是最有效的治疗手段，有助于减轻药物治疗的副作用和提高治疗的成功率。

2.2 预防和缓解并发症：在糖尿病的治疗过程中，预防并减轻并发症的发生，尤其是心血管并发症、肾病、失明、神经病变等是极其重要的。饮食治疗对于预防和缓解这些并发症都有很好的效果。糖尿病患者可通过饮食调配控制血脂、血压、体重和骨量等，减少相关的危

害因素，从而有效地预防和缓解糖尿病并发症的发生。

2.3 保持身体健康：糖尿病饮食治疗可为糖尿病患者提供充足的营养和良好的身体健康，有助于锻炼身体，提高免疫力等。一方面，科学的饮食调配可以控制饮食中各种营养元素的比例和摄入量，保证患者身体各项指标的正常水平；另一方面，适度的运动也是保持身体健康的重要手段之一，能够有效地促进机体代谢和健康^[2]。

2.4 提高生活质量：通过科学的饮食调配和营养管理，糖尿病患者的生活质量可以得到改善。合理的饮食结构有助于控制病情、预防并缓解并发症，从而可以让患者在平常生活中减少病痛的困扰和不适。此外，因为糖尿病患者需要牢记饮食调配和管理，糖尿病饮食治疗也能提高患者的自我管理 and 生活质量。因此，在糖尿病护理过程中，要加强糖尿病饮食治疗的指导和培训，让患者掌握科学的饮食知识和管理技能，从而实现更好的糖尿病治疗效果。

3 资料与方法

3.1 一般资料

2021年12月—2022年12月来我院进行治疗的患者中，查找来治疗糖尿病的患者，从这些患者中选取80名老年糖尿病患者进行研究实验，将这80名糖尿病患者没有规律性的分成两组。

3.2 方法

对于对照组来说，采用常规护理。包括饮食、药物护理等。

对于观察组来说，糖尿病是一种代谢性疾病，随着环境和生活方式的变化，糖尿病的患病率不断上升，对公共卫生和健康带来威胁。饮食指导是糖尿病治疗的重要手段，有效的饮食指导有助于控制糖尿病患者的血糖水平、减轻病情、降低并发症的发生率，从而提高其生活质量。第一，养成科学饮食的习惯。对于糖尿病患

者,科学的饮食方式很重要。通过对饮食结构、营养含量等特殊要求的评估,营养师可以给予具体的饮食建议,比如分餐、少食多餐、低糖饮食、减少脂肪摄入、增加膳食纤维摄入等,以帮助患者养成科学饮食的习惯。同时,饮食指导不应该单一,还应该结合患者的生活环境、文化背景、行为偏好等方面进行量身定制^[3]。第二,教育患者熟悉目标血糖。通过教育患者认识血糖的正常范围,让患者熟悉自己的目标血糖,有助于糖尿病患者把握血糖的波动情况,并针对性地进行饮食干预。正常范围内的血糖有益身体健康,而过高的血糖则会促进糖尿病的进展,增加并发症的危险性。第三,提供健康食谱。教育患者如何制定健康的食谱,学会如何选择和使用食材,制作适合自己的饮食菜单,以控制饮食中各种营养物质的比例、摄入量和质量。比如,在控制碳水化合物摄入的同时,保证充足的蛋白质和脂肪的摄入,并搭配适量的果蔬,有利于健康的饮食模式。第四,使用行为干预措施。通过行为干预措施,提高患者遵循饮食指导的意愿和能力,比如提示患者成果,让患者了解饮食调整对血糖控制和身体健康的重要性;强调并重视各种健康行为之间的互相关联,这样就可以通俗易懂地增强意识和促进健康行为的形成和坚持,从而提高健康水平。总之,饮食指导的干预方式在糖尿病护理中具有重要的应用价值。通过科学的饮食调配和营养管理,可以帮助糖尿病患者控制血糖水平、预防并缓解并发症、保持身体健康和营养均衡。因此,在糖尿病护理过程中,如果能够采取多种饮食指导干预方式,加强饮食指导的质量和管理工作,可以提高糖尿病患者的生活质量和康复水平^[4]。

4 结果

临床护理满意度评分比较:观察组的护理前满意度为4.0±1.2分,护理后满意度为8.3±1.2分。观察组的护理满意度高于一般组($P < 0.05$)。

5 糖尿病饮食治疗的应用

5.1 饮食结构调整

糖尿病是一种代谢疾病,饮食结构的调整是糖尿病治疗的重要手段之一,可以有效地控制血糖水平、预防和延缓并发症的发生、减轻病情等。

5.1.1 糖尿病饮食治疗的应用:(1)保证营养摄入量的平衡:糖尿病患者需要控制碳水化合物和脂肪的摄入量,使其符合临床治疗的要求,但同时也要保证蛋白质、维生素、矿物质等其他营养物质的摄入量,以避免多种营养素缺乏导致健康问题。(2)控制血糖波动:糖尿病患者应该避免饮食中过量的糖分和高糖饮品、甜

点等食物,应增加膳食纤维、高纤维食品的摄入,有助于减缓血糖的上升和缓解饱腹感,同时减少高卡路里饮食。(3)控制糖醛化终产物(PAGEs):糖尿病患者应该限制食用烤、煎、炒等加热食品,尤其是含有大量脂肪的食物,以减少糖醛化终产物(PAGEs)的产生,PAGEs会进一步损害神经和血管,引发并加剧糖尿病的并发症。(4)保持饮食多样化:糖尿病患者应该保持饮食多样化,适当增加口感和季节性食品的摄入量,以增加饮食的趣味性和可持续性,并避免饮食单一导致膳食中营养素不足^[5]。

5.1.2 饮食结构调整的方法:(1)低脂、高纤维饮食:在摄入蛋白质和碳水化合物的同时,将膳食中的脂肪控制在适当的范围内,并增加膳食纤维的摄入,从而减少血脂、血糖升高等。(2)减少糖分摄入:糖尿病患者应减少摄入过多的糖分,特别是精制糖和含糖高的食品和饮料,例如碳酸饮料、甜点、糖果等。(3)增加优质蛋白质摄入量:鸡蛋、鱼类、瘦肉、豆腐等植物性食品,都是良好的蛋白质来源,糖尿病患者可以适当增加摄入量,以防止肌肉丢失。(4)少食多餐:可以将一天的食物分成6-8次来摄入,控制每次多少食物,从而控制血糖上升和保持饥饿感。总之,在糖尿病饮食治疗和饮食结构调整的过程中,最重要的是要控制总能量摄入,合理安排每种营养素的比例,建立科学的饮食习惯^[6]。当然,每位糖尿病患者的情况不同,需要饮食师或医生个性化为其制定饮食方案,患者还需要积极参与,履行良好的自我管理责任,才能更好的控制和预防并发症。

5.2 控制糖分摄入

对于糖尿病患者,控制饮食中糖分摄入是非常重要的,因为高糖饮食会导致血糖升高,从而加重糖尿病病情。下面我们来详细讨论一下糖尿病饮食治疗中如何控制糖分摄入的方法:糖尿病患者可以选择一些低糖指数的食品,例如蔬菜、水果中含糖量较少的品种、全麦面包、全麦米饭、燕麦等,这些食品不容易引起血糖迅速升高。糖尿病患者应该避免饮用果汁、碳酸饮料、甜味饮品、含糖咖啡饮品、含糖饮料等高糖饮品,甚至包括很多的饮用水,因为其中可能含有糖分。糖尿病患者应该避免甜品或糖果,而且应尽可能避免进食添加糖的食品,例如糖果、巧克力、糖果等。糖尿病患者在平时如果需要加糖,可以选择一些低糖指数的天然甜味剂,例如甜菊、天然柑橘果皮等,而不是使用白糖、红糖等高甜度的添加糖分。糖尿病患者应该控制食物的总能量摄入,必要时使用规定用量的人造甜味剂,从而减少热量构成中来自糖分的占比^[1]。总之,糖尿病患者在饮

食治疗中,应该控制饮食中糖分摄入的总量,并选择含有低糖指数的食品,越健康的饮食,越有助于保持良好的血糖水平。同时,糖尿病患者也需要根据自己的体验和医生的指导,研究如何让自己在饮食中获得满足感和口感,有节制地享受美食的同时,也要坚持健康的饮食习惯。

5.3 控制脂肪摄入

对于糖尿病患者,控制饮食中脂肪摄入也是非常重要的,因为高脂肪饮食会导致体重增加、血脂异常、加重胰岛素抵抗等问题,从而加重糖尿病病情。下面我们来讨论一下糖尿病饮食治疗中如何控制脂肪摄入的方法:

5.3.1 选择低脂肪食品:糖尿病患者需要选择一些低脂肪食品,如鱼、豆腐、蒸蔬菜等,需要控制红肉、油炸食品、肉制品、奶油和黄油以及甜品中的脂肪摄入。

5.3.2 适量摄入优质脂肪:适量摄入优质脂肪,如橄榄油、坚果、鱼油等可以帮助糖尿病患者保持饱腹感,同时也是一些重要的营养来源。

5.3.3 减少烹调方式中脂肪摄入:在烹调中应使用低脂肪的烹调方式,如烧、煮、炖、蒸、烤等,减少烤、炸、煎等高温高油脂烹调方式的使用量。

5.3.4 注意膳食纤维的摄入:膳食纤维可以维持饱腹感和消化系统的正常运作,所以糖尿病患者需要适量摄入膳食纤维的食品,如水果、蔬菜、全谷类等。

5.3.5 限制总体能量摄入:糖尿病患者需要限制总体能量摄入,这样可以有效地控制血糖,减轻胰岛素抵抗,避免加剧糖尿病的病情^[2]。

总之,糖尿病患者需要控制饮食中脂肪的摄入,选择低脂肪食品,适当摄入优质脂肪,减少高脂肪饮食的使用,同时加强膳食纤维的摄入,限制总体能量摄入,以便创造一个更健康的饮食方式,从而有效地控制糖尿病,预防相关并发症的发生。最好的方案应该是糖尿病患者应该根据自己的体验和医生的指导,制定个性化的饮食计划,使糖尿病患者既能享受美食,同时又能保持健康的身体状况。

5.4 控制蛋白质摄入

对于糖尿病患者来说,蛋白质摄入的控制同样非常

重要,因为过度的蛋白质摄入会增加蛋白质代谢的负担,加重肾脏功能不全,而肾脏又是糖尿病患者最易受到损害的器官,因此蛋白质摄入的控制很关键。讨论一下糖尿病饮食治疗中如何控制蛋白质摄入的方法:肉类是蛋白质的重要来源之一,但是过多的肉类摄入会给肾脏带来负担,因此糖尿病患者应该限制肉类的摄入量。优先选择低脂肪的蛋白质来源,例如鸡肉、鱼类、豆类、豆腐等素食。糖尿病患者可以摄取各类豆制品、蔬菜、植物油中含有的植物性蛋白质,这些蛋白质摄入不仅可以增加营养多样性,同时也避免了肉类蛋白质的劣影响。糖尿病患者需要限制总体能量摄入,这样可以减少蛋白质转化为能量的速度,有助于保护肾脏功能。糖尿病患者可以将每日的蛋白质摄入量拆分成多个次数进食,从而不会对肾脏构成过大的负担。可以采用少量多餐的饮食方式,并根据个人的身体状况和医生的建议进行调整^[3]。

结束语

在糖尿病护理中应用饮食指导时,需要充分考虑个体差异和实际情况,制定科学合理的饮食方案,并结合运动、药物等方面的综合治疗,实现更好的治疗效果。同时,也需要患者自身积极参与和配合治疗,自觉遵守饮食指导方案,共同推动糖尿病的治疗和康复进程。

参考文献

- [1]田立红.探讨饮食指导在糖尿病护理方面的应用价值[J].糖尿病新世界,2019,21(12):168-169.
- [2]孙丽娜.优质护理在糖尿病患者护理中的效果观察[J].中国医药指南,2020,16(23):245.
- [3]张士荣.糖尿病患者实施延续性护理干预的效果分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,4(25):112-113.
- [4]王琳琳.饮食指导在糖尿病护理方面的应用探讨[J].智慧健康,2021,5(03):105-106.
- [5]李凤.饮食指导在糖尿病护理方面的应用[J].糖尿病新世界,2021,21(01):17-18.
- [6]程玉姣.饮食治疗在糖尿病护理中的应用效果[J].中国医药指南,2019,05(12):253-254.