

# 糖尿病的饮食疗法

杨茂君

成都市双流区第一人民医院（四川大学华西空港医院） 610000

〔中图分类号〕R587.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165（2023）01-075-01

目前随着我国经济水平和生活水平的提高，在我国患有糖尿病的人数也在不断的增加。而糖尿病主要是受着遗传因素和环境因素导致患者体内胰岛素水平出现不足，从而引发患者出现慢性高血糖疾病。患者常具有多饮、多食以及体重减轻的症状。在临床上对于糖尿病的血糖控制，除了采取药物治疗和运动治疗以外，还应该采取饮食的疗法。因为饮食疗法是目前被国际公认的对于糖尿病基本治疗的方法之一。应该严格的对患者进行饮食指导，在控制患者对食物的摄取上还应该保证患者机体所需的营养，维持患者血糖的平衡，从而提高患者的身体健康。

## 一、饮食疗法的原则

控制患者每日摄入的热量，对于糖尿病的患者来说，既要满足患者机体营养的需求，同时还应该保证患者在每日生活当中摄入最低的热量。所以一定要为糖尿病的患者建立科学的饮食方案，适量的摄入糖、蛋白质和脂肪，同时还应该及时的为患者补充体内必需的物质，如维生素和电解质等。此外，患者还应该控制自身的体重，但是一定要注意避免过度的去控制饮食，而导致患者出现营养不良的现象。在对患者进行饮食治疗时，需要根据患者的疾病情况以及患者自身的身体情况，包括患者的体重、活动量和营养状况进行详细的了解，随后严格的制定针对性的饮食方案，达到控制患者血糖的目的。

## 二、饮食疗法的注意事项

### 1. 了解患者的实际情况

首先需要严密的观察患者病情上的变化，并根据患者实际上的病情情况来制定针对性的饮食方案。对于普通型且一般不具有并发症的轻型糖尿病的患者，每天摄入的主食应该控制在 300g 左右，而副食可以食用蔬菜、蛋类、豆制品以及瘦肉等食物，需要根据食物的营养成分和患者的病情变化进行搭配；对于肥胖型糖尿病的患者一定要控制热量的摄入，需要指导患者服用低糖、低脂肪和正常蛋白质的饮食方案，每天患者的主食摄入量应控制在 250g 左右，而副食则是搭配粗纤维蔬菜和动物性食品进行食用，但是一定要注意不可以

食用动物的内脏以及脑髓等；对于消瘦型或者是体积消耗比较严重的糖尿病的患者应该制定高蛋白和高维生素的饮食方案，患者每天主食的摄入量应控制在 300g 左右，副食主要是搭配鸡蛋、鱼类、豆制品、瘦肉和新鲜的蔬菜等，对于这类型的糖尿病患者来说必要时可以通过增加用餐的次数或者给予少量的点心来补充机体所消耗的能量。

### 2. 规范进餐制度

指导患者一定要严格的定时、定量进餐，不能够随意的增减食物的用量或者拒绝进餐。对于糖类的食品，如棉花糖和爆米花等甜食一定要禁止食用。同时在饮食当中也避免食用淀粉含量比较高的食物，如土豆、红薯、莲藕等。

### 3. 健康宣教

在对患者进行饮食治疗之前，首先需要将糖尿病的发生发展以及临床的治疗方法（包括饮食疗法）和注意事项等详细的告知给患者，使患者能够明确饮食疗法对控制血糖的重要意义。同时告知患者在日常生活当中应该进行有效的运动，控制自身的体重，同时也能够提高自身免疫力，降低各类疾病的发生。此外，还应该告知患者养成良好的生活习惯，对于疾病的治疗也有一定的意义。

## 三、结论

饮食疗法是糖尿病在临床治疗当中的最重要的一项治疗措施。通过对糖尿病患者进行健康宣教，使患者能够意识到饮食疗法对糖尿病治疗的意义，从而能够严格的控制自身的饮食，并且遵医嘱合理的服用药物，同时适当的进行运动以及定期的监测自身的血糖来达到平衡血糖的目的。但是需要注意的是，在每餐饮食当中一定要做到荤素搭配，在每日三餐中一定要含有谷类、蔬菜类和肉或者是奶类的食物，这样才能够达到营养均衡，同时也能够避免患者出现偏食的现象。对于注射胰岛素的患者来说，一定要制定更加稳定的饮食计划，特别是甜、咸、高饱和脂肪酸和高胆固醇以及油腻等食物的摄入一定要严格的控制。此外，还应该避免患者食用腌制或者熏制以及揉烹调的食品。

（上接第 72 页）

作为软组织肿瘤良恶性鉴别诊断的方法<sup>[5]</sup>。本次研究中，两组通过 DCE-MRI 诊断后，两组在  $K^{trans}$  以及  $K_{ep}$  均存在明显差异，有统计学意义， $P < 0.05$ ，并且将 DCE-MRI 诊断结果与病理诊断结果对比并无明显差异，说明 DCE-MRI 有着较高的诊断准确性，并且能够有效区分软组织肿瘤的良性与恶性。

综上所述，DCE-MRI 能够有效诊断软组织肿瘤的性质，并且能够通过影像学指标鉴别软组织肿瘤的良恶性，值得推广。

## 〔参考文献〕

[1] 刘培举.DCE-MRI 联合 DWI 对腮腺肿瘤患者良恶性鉴别

诊断效能的影响[J].现代医用影像学, 2021, 28(2):345-346.

[2] 张雨, 季维娜, 安玉芬, 等.定量动态增强 MRI 在软组织肿瘤诊断中的应用[J].中国医学影像学杂志, 2020(11):834-838.

[3] 尹峰, 沈辉, 沈丽.超声造影与增强磁共振成像在乳腺良恶性肿瘤鉴别诊断中的临床应用价值[J].影像研究与医学应用, 2022, 003(006):87-88.

[4] 刘培举.DCE-MRI 联合 DWI 对腮腺肿瘤患者良恶性鉴别诊断效能的影响[J].现代医用影像学, 2022, 27(08):200-201.

[5] 陈玉霞.DCE-MRI 鉴别诊断卵巢良恶性病变的应用分析[J].现代诊断与治疗, 2020, 028(022):4258-4260.