

糖尿病患者饮食护理存在哪些误区

闫锐先

四川省巴中市通江县中医医院 636700

〔中图分类号〕R473.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 06-095-02

糖尿病在我们的日常生活中非常常见，患者主要表现为血脂异常、血糖升高等。对于糖尿病患者来说，在饮食方面存在很多禁忌，而饮食护理中也存在很多误区。那么，糖尿病患者饮食护理中都有哪些误区呢？下面我们就一起来了解一下。

一、引起糖尿病的原因有哪些？

• 遗传因素

有家族遗传的特点，但需要体力活动减少、肥胖、病毒感染及饮食不合理等外界因素作用。

• 肥胖

是糖尿病诱发的重要因素，肥胖者本身处在高胰岛素血症，会导致胰岛素分泌受阻、胰岛素抵抗等情况，进而引起糖尿病发生，尤其是 2 型糖尿病。

• 活动不足

每天适量的运动锻炼、体力活动，可提高机体组织对胰岛素的敏感性，提高机体代谢能力、减轻体重，缓解高胰岛素血症。而体力活动减少也成为 2 型糖尿病诱发的重要因素。

• 饮食结构

经常高脂肪饮食，会导致机体代谢率下降，导致肥胖发生，而肥胖又是 2 型糖尿病诱发的主要原因，所以常年食肉的人群，糖尿病发生率明显高于素食者。

二、糖尿病饮食护理中有哪些误区？

误区一：糖尿病就是因为糖吃的太多

真相：我们都知道，引起糖尿病发生的原因比较多，而且很复杂，包含肥胖、基因、情绪压力、吸烟及遗传等多种因素，都可能引起糖尿病的发生，并不是只是因为糖吃多了那么简单。之所以糖尿病患者尿中含糖量比较高，也不是因为糖吃的多，只是因为机体胰岛素代谢出现问题，摄入的糖无法被机体利用，导致糖分经尿液排出。

对糖尿病预防中，关键的一点就是养成良好的生活习惯及健康的饮食习惯，而非不吃糖或少吃糖那么简单。如果糖尿病患者不能改变不良生活习惯，即便不吃糖血糖也很难有效控制。

误区二：不能吃甜食

真相：对糖尿病患者的饮食选择时，仅凭味道进行选择是不科学的，除了味道以外，还要考虑食物的总能量及成分。

甜饼干、饮料等多数含有甜味的食物，都含有糖分，的确这些含糖的食物进食后，会导致糖尿病患者血糖水平升高，应该少吃。但是，还有很多甜味食物，并不含有糖分，只是食物中添加有甜味剂，比如甜蜜素、阿斯巴甜等，虽然这些食物也有甜味，但并不提供能量，所以糖尿病患者吃这些食物也没关系。同样，我们的生活中虽然很多食物没有甜味，比如馒头、米饭，但这些食物中的淀粉在消化后，会生成葡

萄糖，糖尿病患者并不能多吃。

误区三：血糖指数高的食物都不能吃

真相：对食物血糖反应进行衡量时，血糖指数是一个指标，虽然对于糖尿病患者来说应该注意，但按照血糖指数来挑选食物并不推荐，因为挑选食物时，血糖指数并不是唯一指标，还要考虑食物的碳水化合物总量、血糖负荷等因素。

一般情况下，会建议糖尿病患者吃血糖指数低的食物，此类食物对血糖波动影响较小。但并不是说一些血糖指数高的食物就不能吃，在指导糖尿病患者饮食中，还要看摄入的碳水化合物数量、质量以及血糖负荷，对膳食总血糖效应进行评价来确定饮食。

误区四：不能吃水果

真相：对于市面上的多数水果来说，血糖指数都不高，血糖负荷普遍也比较低，所以糖尿病患者可以适当吃水果。

在糖尿病患者的饮食建议中，多吃新鲜水果、蔬菜被放在第一条，并且最好多颜色各异的水果与蔬菜，保持水果类型的丰富性与多样性。但要注意的是，糖尿病患者最好不要喝果汁，因为果汁在制作过程中，水果中的膳食纤维会大量损失，与吃水果相比，喝果汁带来的血糖反应比较大。

误区五：吃酸奶可预防糖尿病

真相：酸奶能够为人提供所需的钙质，尽管也含有一定量的糖，但与馒头、米饭相比，在碳水化合物数量相同的情况下，导致血糖上升的速度会慢很多。但每天一杯酸奶，是不是就能预防糖尿病呢，当然不是。只能说每天食用酸奶，是一种健康的生活方式。

在关于酸奶与血糖关系研究中认为，糖尿病患者虽然可以喝酸奶，但毕竟酸奶中含糖量比较高，还是不能吃太多。

误区六：吃苦瓜可治疗糖尿病

真相：目前，在关于苦瓜降血糖的研究中，多数研究结果都显示没有明显差异，所以苦瓜能否将血糖或治疗糖尿病，目前还没有定论。

对于糖尿病患者来说，目前尚无根治糖尿病的方法，只能通过遵医嘱用药，来控制自己的血糖水平，同时养成良好的饮食、运动及生活习惯，通过积极控制血糖，改善自己的生活质量，切忌不要相信民间流传或网上的一些偏方。

误区七：可以放心吃无糖食品

真相：食品中无糖，并不意味着无热量或碳水化合物。营养标准中规定，食品如果要宣称“无糖”，不管是液体食品还是固体食品，其中每 100 毫升或 100 克食品中含糖量不能超过 0.5 克碳水化合物。

现在很多称为无糖产品的食物，比如无糖麦片、无糖饼干、无糖藕粉等，虽然不含蔗糖，但其中含有的淀粉量非常大，有的还添加了葡萄糖浆、淀粉糖浆、麦芽糊精、麦芽糖浆等

配料。而这些食物对血糖的升高速度，不压于日常食用的白糖，所以这些宣传“无糖”的食品日常还是少吃为好。

误区八：甜味剂会导致糖尿病

真相：甜蜜素、阿斯巴甜等甜味剂在很多食品中都有添加，虽然能够增加食品的甜度，但几乎不含有能量，所以并不会导致血糖升高。

可见，对于糖尿病患者来说，甜味剂是一种比较好的替代产品，对于既想吃甜食，又担心血糖升高的糖尿病患者，甜味剂食品是一种不错的选择。

误区九：不能吃肉，只能吃素

真相：在糖尿病患者饮食中，重要的一点就是要保持日常饮食营养平衡。而肉类食物中含有丰富的蛋白质，如果糖尿病患者不吃肉，那么机体所需的蛋白质就难以补充，容易导致机体抵抗力下降，增加感染发生的概率。

大量的研究也认为，对于糖尿病患者来说，优质蛋白质

的摄入对患者健康是有益的，所以糖尿病患者每天都应该摄入足够的优质蛋白，而瘦肉则是优质蛋白的主要来源。

误区十：少吃或不吃主食

真相：现在很多糖尿病患者都会这样认为，不吃或少吃主食才能有效控制血糖，这种认知是完全错误的。糖尿病患者饮食控制中，控制的是每天摄入的总热量，如果只是对某一种食物，或某一餐食物进行控制，显然是不合理的，而且过度控制饮食，还可能导致低血糖、营养不良等问题的出现，要对各类食物进行平衡摄入。

我们的日常饮食中，存在的主要问题是主食太过“精致”，比如精白米面，损失了大量的矿物质、维生素，血糖指数也比较高，确实对血糖控制是不利的。所以，糖尿病患者日常主食选择时，尽量选择以粗粮、豆类为主的主食，同时注意粗细搭配，控制主食时也主要是针对精白米面进行控制，提倡杂粮主食。

（上接第 92 页）

莴笋等。钙含量高的食物有牛脑、虾皮、酸牛奶等。少吃肉汤类食物，此类食物会增加尿酸，导致心、肝、肾等脏器负担加重。

• 皮肤方面

对于妊高症产妇来说，尤其是剖宫产分娩的产妇，产妇浮肿情况比较明显，而爱美之心人皆有之，产妇也不例外，在没有怀孕以前，女性都自己的皮肤管理都非常到位。但是在进入产后，月子期间，尽管很多准妈妈都非常爱干净，产后时间不长就想洗澡，这是绝对不行的，尤其是剖宫产产妇，千万不能碰水，伤口如果接触水导致感染以后就会非常麻烦。

可以让家属每天用清水给产妇擦拭身体，并且尽快擦干皮肤，保持皮肤清爽、干燥。还有就是产后不要使用护肤品，因为术后产妇的皮肤相对比较敏感，要尽可能的避免护肤品对皮肤产生刺激作用。所以，准妈妈为了宝宝要做出一些牺牲，等产后完全恢复以后，再开始保养自己的皮肤，做一个精致的宝妈。

以上就是关于妊高症的一些科普知识，众所周知，妊高症对妊娠女性的危害非常大，为了能使妊高症产妇产后能够尽早恢复，我们就需要对妊高症有正确的认识，在产后做好妊高症产妇的护理工作，尤其是产妇的伴侣，一定要对上面提高的护理注意事项加强了解，照顾好自己的妻子，让妊高症产妇能够尽快、安全的恢复健康。

（上接第 93 页）

治中的作用，在目前西医诊疗体系基础上，对中医药防治的作用要进行明确，要认识到中医药丰富的理论与经验。在慢性病防治中，要对疾病种类加强评估，增加以治人为目的的治疗方案，形成规范、标准的诊疗体系，才能对中医药防治慢性病做好推广的基础。

第二，扩大社区卫生服务。社区在慢性病防治中担负着重要职责，对基层社区卫生服务体系要不断完善。中医药诊疗方法整体上比较简单、方便，无需大量仪器设备，就能满足人们日常健康需求。尤其对慢性病患者而言，因需长期治疗，所以在社区中应用中医药诊疗服务，对严重的综合性就医问

题能有效避免，也能为群众提供方便的就近就医服务。

第三，实现防治结合。慢性病发生多和患者神情意志、不良生活方式有关。但是在人们的生活中，这也因素又很难避免，所以，中医药防治慢性病中，要遵循防治结合的原则，尽早预防与干预，防治疾病恶化加重。将养生、保健、治疗、康复等中医理念应用到患者的治疗中，不但对患者健康能够得到保证，对慢性病防治也能起到较好的效果。

随着中医药信息化、标准化、现代化、产业化水平的不断提高，相信在不久的将来，中医药服务水平也会不断提升，在慢性病防治领域，中医药也能发挥更重要的作用，为健康中国建设奠定坚实基础。

（上接第 94 页）

6、不要单手提重物

长期单手提重物会导致腰椎处于失衡的状态，会加重腰椎间盘突出症状。腰椎间盘突出患者，平常避免腰椎长期负重，不要单手提重物。以免导致腰椎长期处于牵拉的状态中，保持腰椎的平衡。

7、不要剧烈运动

腰椎间盘突出病因就是腰椎关节错位突出，会导致髓核突出，这种情况下如果过度活动，不但会增加腰部负重，还可能导致临床症状加重，比如出现明显的疼痛感，不敢弯腰等等。平时可以做动作轻柔的活动或者是没有负重的运动，比如瑜伽和游泳、散步等等。如果是症状发作的急性期应该卧床休息。

8、适当进行腰背肌锻炼

对于腰椎间盘突出患者行腰背肌肉力量的锻炼，能够很好地减轻腰部椎体的受力，对于腰椎间盘突出症状的减轻和防止复发有很好的帮助作用。所以在间盘突出以后，平时可以进行一些腰部肌肉力量的锻炼。

对于患有腰椎间盘突出的患者而言，身体和心理上都带来很大的负担。鉴于腰椎间盘突出症病程发展快，严重的会影响到正常的活动功能，造成活动受限，因此，一旦发现该病，一定要积极治疗。

总之，腰椎间盘突出最重要的就是在平时的生活中有一个预防，首先患者要保证其生活中的质量，保持良好的心态，要注意腰部的防护，平时要多注意休息，适当加强一下身体上的锻炼，更好的起到预防的作用。