

糖尿病饮食护理知多少

叶远改

北京市丰台区新村社区卫生服务中心 100070

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 05-086-01

糖尿病，一种以高血糖为特征的代谢性疾病，已成为威胁人类健康的一大杀手。对于糖尿病患者来说，除了药物治疗外，饮食护理也是控制病情的重要手段。那么，糖尿病患者在饮食上应该注意些什么呢？本文将为您详细解答。

一、控制总热量摄入

对于糖尿病患者来说，控制总热量摄入是至关重要的。过多的热量会导致血糖水平上升，增加身体对胰岛素的需求，从而可能加重病情。为了有效控制血糖，患者应首先根据自身情况，包括身高、体重、日常活动量等因素，合理计算出每日所需的热量。这一热量值应被均匀地分配到一日三餐中，以确保血糖的稳定。除了计算每日所需热量，患者还应注重饮食的规律性。避免暴饮暴食是关键，因为这会导致血糖水平的急剧波动。相反，患者应遵循定时定量的原则，确保每餐的热量和营养分配都是合理的。这样不仅可以帮助患者更好地控制血糖，还有助于维持健康的体重和生活方式。

二、选择低糖食物

糖尿病患者在选择食物时，应以低糖为主。这是因为高糖食物会迅速提高血糖水平，增加身体负担。而选择低糖食物，如苹果、草莓、蘑菇、黄瓜等，不仅有助于控制血糖，还能提供丰富的纤维和维生素。具体来说，苹果和草莓是优秀的低糖水果选择。它们富含纤维和维生素C，对身体健康有益。同时，蘑菇和黄瓜等蔬菜也是很好的低糖食物，它们不仅热量低，还能提供多种营养素。另一方面，患者应坚决避免食用糖分含量较高的食物，如冰糖、白糖、奶糖等。这些食物会迅速提升血糖，对糖尿病患者来说是非常不利的。此外，一些加工食品，如果汁、糖果、甜点等，也含有大量隐藏糖，需要特别注意。

三、控制油脂摄入

油脂的高热量和高脂肪特性对糖尿病患者构成了挑战。过多的油脂摄入不仅会增加热量摄入，还可能加重心血管疾病的危险。因此，患者在日常饮食中应尽量减少动物性油脂的摄入，如猪油、牛油等。这些油脂含有较高的饱和脂肪酸，对健康不利。相反，可以选择富含不饱和脂肪酸的植物油，如橄榄油、亚麻籽油等，但也要注意控制用量。除了油脂类型，油炸食品也是糖尿病患者应避免的。油炸食品如油条、油炸饼干等不仅油脂含量高，而且可能含有反式脂肪酸等有害物质，对心血管健康构成威胁。因此，患者应尽量选择健康的烹饪方式，如蒸、煮、烤等，以减少油脂摄入并保持食物的营养价值。

四、增加膳食纤维的摄入

膳食纤维对于糖尿病患者来说非常重要。这种特殊的营养素可以帮助减缓食物中糖的吸收速度，进而稳定患者的血糖水平。富含膳食纤维的食物有很多，比如我们常见的芹菜、白菜等蔬菜，还有全谷类食物如燕麦、糙米等。这些食物不

仅富含纤维，还提供了丰富的维生素和矿物质，对糖尿病患者的健康大有裨益。当膳食纤维在肠道中与水结合后，会形成一种胶状物质，这有助于减缓葡萄糖的吸收，从而帮助患者更好地控制血糖的波动。

五、少食多餐，定时定量

少食多餐、定时定量是糖尿病患者在饮食上的重要原则。由于糖尿病患者的胰岛素分泌可能不足或者身体对胰岛素的敏感性降低，一次性大量进食会导致血糖水平急剧上升，这对身体是有害的。通过少食多餐的方式，即将原本一日三餐的食物量分散到五到六餐中，每次只进食适量的食物，可以有效减缓血糖的上升速度，使血糖水平更加稳定。此外，在两次正餐之间，患者可以选择一些低糖的小吃作为补充，如少量的坚果或低糖水果。这样既能满足口腹之欲，又不会对血糖造成显著的波动。

六、注意饮食的清淡与烹饪方式

糖尿病患者在日常饮食中，除了关注食物种类和量，还应该注意食物的清淡和烹饪方式。过多的盐分摄入会增加高血压的风险，而过量的油脂则可能导致热量摄入过多，不利于血糖控制。因此，建议患者在烹饪时尽量减少油和盐的使用量，以更清淡的口味为主。此外，选择合适的烹饪方式也对血糖控制至关重要。高温烹饪方法，如煎炸，不仅可能破坏食物中的营养成分，还可能产生有害物质，同时使食物中的热量大幅增加。相比之下，低温烹饪方法，如蒸、煮、炒等，能更好地保留食物的营养成分，同时产生的热量也相对较低，更有利于糖尿病患者的血糖控制。因此，建议患者在日常烹饪中优先选择这些健康的烹饪方式。

七、保持良好的生活习惯

良好的生活习惯对于糖尿病患者来说至关重要。充足的睡眠有助于身体恢复和血糖控制；适量的运动可以增强身体机能，提高胰岛素敏感性；而保持心情愉悦则有助于减轻压力，对血糖控制也有积极影响。这些生活习惯看似简单，却能在日常生活中潜移默化地改善患者的健康状况。

八、定期监测血糖并遵医嘱调整饮食方案

定期监测血糖是糖尿病患者日常管理中不可或缺的一环。通过定期监测，患者可以及时了解自己的血糖状况，从而调整饮食、运动等方面的管理策略。同时，根据医生的建议调整饮食方案也是非常重要的。医生会根据患者的具体情况，如年龄、性别、体重、活动量等因素，制定个性化的饮食建议。这些建议旨在帮助患者更好地控制血糖，减少并发症的风险。

综上所述，糖尿病患者的饮食护理是一项长期而细致的工作。患者需要根据自身情况制定合理的饮食计划并严格执行，同时保持良好的生活习惯和心态。只有这样，才能更好地控制血糖水平，减少并发症的发生风险，提高生活质量。