

饮食护理在糖尿病患者综合治疗中的研究进展

朱家雨, 马梦迪, 刘延峰*

延安大学延安医学院, 陕西 延安

收稿日期: 2025年8月9日; 录用日期: 2025年9月2日; 发布日期: 2025年9月10日

摘要

糖尿病是一种以慢性高血糖为特征, 由遗传和环境要素引起的代谢性疾病。胰岛素分泌和(或)作用缺乏会导致代谢紊乱, 如碳水化合物, 蛋白质, 脂肪, 水和电解质。糖尿病主要临床表现为多饮、多食、多尿、消瘦及不同水平的酮症酸中毒, 严重时甚至会危及患者的生命。因而, 糖尿病已成为威胁人类健康的头等杀手, 目前, 针对糖尿病的治愈, 有效的治疗措施是对患者采取综合治疗。饮食治疗是糖尿病医治中最根本的方法, 贯穿于糖尿病的医治与管制全程, 合理的饮食可以减轻胰岛素的负担和重量, 管制血糖和血脂, 预防急、慢性并发症的发生, 达到治疗的目标。

关键词

饮食护理, 糖尿病患者, 研究进展

Research Progress of Dietary Nursing in Comprehensive Treatment of Diabetic Patients

Jiayu Zhu, Mengdi Ma, Yanfeng Liu*

School of Medicine, Yan'an University, Yan'an Shaanxi

Received: Aug. 9th, 2025; accepted: Sep. 2nd, 2025; published: Sep. 10th, 2025

Abstract

Diabetes is a metabolic disease characterized by chronic hyperglycemia and caused by genetic and environmental factors. Lack of insulin secretion and/or action can lead to metabolic disorders such as carbohydrates, proteins, fats, water and electrolytes. The main clinical manifestations of diabetes

*通讯作者。

are polydipsia, polyphagia, polyuria, emaciation and ketoacidosis at different levels. Severe cases can endanger the patient's life. Therefore, diabetes has become a top killer threatening human health. At present, there is no cure for diabetes, and the effective treatment is comprehensive treatment. Dietary therapy is the most fundamental method in diabetes treatment and runs through the whole process of diabetes treatment and control. Reasonable diet can reduce the burden and weight of insulin, control blood glucose and lipids, prevent acute and chronic complications, and achieve the goal of treatment.

Keywords

Diet Nursing, Diabetic Patients, Research Progress

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 概述

随着人们生活习惯的改变和生活水平的提高,人口老龄化问题日益突出,导致糖尿病发病率日益提高。目前,糖尿病防治已无法单纯依赖药物实现,需要多方面的配合,其中饮食护理是一项非常基础的措施,也是能够人为控制的措施[1]。近年来糖尿病的发病率呈迅速上升趋势,已成为继心血管疾病和肿瘤之后又一重大威胁人类健康的慢性非传染性疾病[2]。国际糖尿病联盟(IDF)的数据显示,到2030年,全球约有5.5亿糖尿病患者,糖尿病已成为一个世界性的公共卫生问题[3]。根据有关报道显示,世界上糖尿病患病率最高的国家是中国,其患病率为9.7%,糖尿病的病因和发病机制极为复杂。糖尿病的主要临床表现为多尿、多饮、多食和体重下降,对患者的日常工作和生活产生了很大影响[4]。糖尿病不能单靠药物控制,需要多方面的配合,饮食治疗是糖尿病综合治疗五驾马车中最基本且可控的一环。研究发现,超重或肥胖、糖耐量异常史、生活习惯等都是影响患者血糖水平的重要因素。患者的生活习惯直接影响血糖水平,糖尿病患者的血糖控制水平与患者的饮食习惯有着千丝万缕的联系[5]。因此,糖尿病患者应通过合理的饮食调整来维持血糖和血脂的正常水平,以确保患者的身体健康。

2. 糖尿病患者综合治疗中饮食护理的效果

医学营养治疗(MNT),又称饮食治疗,是所有糖尿病治疗的基础,是预防和控制糖尿病不可缺少的治疗手段,也是年长者、肥胖型、轻症患者的主要治疗手段,症状较轻、重症和1型糖尿病患者应长期坚持严格的饮食计划[6]。MNT的目的是为患者提供适量的营养素,补充身体的蛋白质和能量,帮助纠正代谢紊乱,同时注意治疗导致营养不良的原发疾病。饮食对患者的护理至关重要,要结合有针对性的血糖水平内容,定制符合患者营养和热量需求的饮食计划,防止血糖升高和代谢能力下降,为患者提供合理的饮食指导,使患者更好地吸收营养,观察餐后血糖值,改善脂肪代谢[7],使血糖、血脂达到或接近正常水平。合理的饮食有益于血糖控制,控制高热量、高油脂食物的摄入有利于改善人体血糖的整体水平,血糖控制平稳可以延缓糖尿病肾病、糖尿病性视网膜病变以及糖尿病外周血管病变等慢性并发症的产生,良好的血糖控制、生活方式可以防止糖尿病酮症酸中毒、糖尿病高血糖高渗状态等急性并发症。良好的饮食习惯可以控制患者的体重,患者体重达到标准体重可以减轻胰岛素抵抗,从而减轻血管动脉硬化的程度,一定程度上延缓冠心病、脑梗死的发生。

3. 糖尿病患者综合治疗中饮食护理研究现状

虽然糖尿病会对患者的身体造成严重的损伤,但由于大多数患者并未出现明显的临床症状,因此,并未引起患者的足够重视。尤其是一些文化水平不高的患者和家属,不仅对饮食护理并不理解,也不够重视[8]。对于糖尿病患者来说,长期饮食结构不合理不仅无法实现对血糖的控制,还可能会使身体出现营养不良、低血糖等问题产生,以至于给患者带来更为严重的后果[9]。

4. 重视饮食护理,树立正确观念

糖尿病是一种常见的慢性疾病,目前在临床主要是通过药物治疗,并结合适当的运动与饮食控制来达到控制血糖的目的[10]。帮助患者了解饮食护理的重要性,理解患者及其家属对糖尿病饮食的看法,科学、全面地补充知识,更好地了解糖尿病的进展,帮助控制病情,以患者为中心,提高患者的治疗积极性和依从性,开展糖尿病知识教育,做好饮食护理工作,不仅可以控制患者各种营养物质的摄入量,将患者的血糖控制在合理的范围内,还能够降低患者出现糖尿病并发症的发生率,从而提高患者的生活质量。

5. 合理制定膳食计划

依据患者的性别、年龄、理想体重(kg)、工作性质和生活习惯,计算出每日所需总热量[11]。对不同类型的肥胖者进行针对性治疗。如果患者肥胖,饮食应坚持减脂的膳食原则,能量供给也需要考虑到患者的年龄以及病情的特殊性[12]。糖尿病患者应当确保饮食食物种类的丰富性,饮食应当偏清淡、少油、无糖,严格控制碳水化合物、糖分、油和盐等物质的摄入量,水果蔬菜可以每日食用5种以上,但需要控制总量[13]。

6. 饮食均衡多样性

饮食中的碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养素的摄入量会直接影响血糖控制水平。摄入过多高糖、高脂肪的食物,会导致血糖迅速升高,加重糖尿病病情。相反,合理选择食物,控制食物的摄入量,可以有效地稳定血糖,减少糖尿病并发症的发生[14]。控制碳水化合物的摄入量碳水化合物是影响血糖的主要营养素,糖尿病患者应选择富含复杂碳水化合物的食物,如全谷物、蔬菜、豆类等,选择优质的蛋白质,严格控制脂肪的摄入量,避免因摄入过多的脂肪而导致体重增加,多吃蔬菜和水果、注意饮食均衡和多样性等原则,合理安排饮食,通过科学的饮食管理,糖尿病患者可以更好地稳定血糖从而控制病情的发展,改善患者的生活质量。

7. 合理分配主食

临床中最常用的食物计算方法是食物交换法(FEL),FEL将食品按照来源属性分为谷薯类、蔬菜类、水果类、鱼禽类、乳豆类和油脂类等六类。其中:谷薯类为能量的主要来源,可提供碳水化合物,新鲜的蔬菜水果主要提供维生素和矿物质;鱼禽肉、乳类及豆类则是蛋白质、铁、锌等营养素的优质来源;油脂类提供人体必需的脂肪。应依据患者的生活习惯和病情变化,结合药物治疗,合理分配。每日早餐最好是早8点左右开始进餐;晚餐以早晚各半为宜,一般每人一天约需30克米饭或粥食,在此基础上适当增加少量蔬菜,血糖稳定的糖尿病病人可以每天布置1/5、2/5、2/5或1/3餐,关于病情不稳定、注射胰岛素或口服降糖药的患者,可以每日5~6餐,从三次正餐中匀出25g~50g主食当作加餐,适当增加膳食种类,为糖尿病患者的日常饮食提供丰富的选择[15]。

8. 饮食注意事项

糖尿病患者的饮食要坚持少食多餐,定时定量定餐的原则,合理搭配,避免单一的饮食,糖尿病超

重患者宜减少油炸食品的摄入,炒菜时多食用植物油,少吃动物内脏、蟹黄等胆固醇高的食物。戒烟限酒、适当锻炼,养成良好的生活习惯,若患者合并高血压,需严格控制盐分摄入量,血糖控制好的患者,可在两餐间或睡前加食水果,依据营养评估结果补充适量维生素和微量营养素,每周按时测量体重,根据体重的变化,作出适当的饮食调整。如果患者出现低血糖情况,则需要适当调整饮食护理方案,更换一些食物,避免患者再发低血糖[16]。

9. 小结

饮食护理方案必须根据每个患者的实际情况制订,这样不仅能够让饮食护理方案保持合理性,还有助于提升患者的自控能力,帮助患者控制血糖,提升患者的生活质量。该研究主题具有重要的临床现实意义,糖尿病作为一种高发慢性病,其管理是一个长期且复杂的系统工程,饮食治疗是“五驾马车”中基石性的一环,直接关系到血糖控制的成败。本文强调了饮食护理的系统性和个体化,有助于提升临床实践中对营养治疗的重视程度,对于基层医护人员、医学生以及患者教育具有良好的指导价值和参考作用。

参考文献

- [1] 王丽明,韩友霞. 2型糖尿病患者的饮食护理研究进展[J]. 糖尿病新世界, 2024, 27(19): 195-198.
- [2] 施继红,季春鹏,朱辰蕊,杜鑫,李慧英,林黎明,熊海亮,吴寿岭. 收缩压和静息心率与新发糖尿病的关系[J]. 中华高血压杂志, 2017, 25(10): 968-973.
- [3] 中华医学会糖尿病学分会. 中国二型糖尿病防治指南(2013年版)[J]. 中国糖尿病杂志, 2014, 22(8): 2-42.
- [4] 方蕾. 老年糖尿病患者社区护理干预的效果分析[J]. 护士进修杂志, 2012, 6(3): 276-278.
- [5] 贲美华. 2型糖尿病患者的饮食护理现状及研究进展[J]. 中国社区医师, 2020, 36(28): 5-6.
- [6] 胡秀玲. 糖尿病并发症的防治及护理[J]. 中国校医, 2014, 28(10): 784-786.
- [7] 唐静. 探讨糖尿病患者康复护理中饮食护理的效果研究[J]. 糖尿病新世界, 2019, 22(12): 171-172.
- [8] 陈少英,易燕芬,吴惠平,等. 连续性护理干预对2型糖尿病患者自我管理行为及血糖控制效果的影响[J]. 糖尿病新世界, 2020, 23(5): 154-155.
- [9] 林爱丹. 2型糖尿病合并甲状腺亢进症患者的饮食护理体会[J]. 糖尿病新世界, 2020, 23(6): 175-176.
- [10] 李想. 2型糖尿病患者的饮食护理研究进展[J]. 中国城乡企业卫生, 2022, 37(10): 19-21.
- [11] 李顺涛. 糖尿病患者生活质量与饮食治疗相关性的探讨[J]. 医学信息(上旬刊), 2011, 24(6): 3473-3474.
- [12] 周娟. 2型糖尿病中个性化综合饮食护理的应用效果[J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(22): 113-117.
- [13] 何梅. 解析个性化综合饮食护理干预对2型糖尿病患者的临床效果[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(65): 305-306.
- [14] 李媛. 破解糖尿病饮食密码: 食物选择与血糖管理[J]. 糖尿病之友, 2025(1): 20-21.
- [15] 樊晓莉,孙桂菊. 糖尿病饮食控制方法的研究进展[J]. 健康教育与健康促进, 2020, 15(2): 143-145+149.
- [16] 许建琴. 连续性护理干预对2型糖尿病患者自我管理行为及血糖控制效果的影响[J]. 河南医学研究, 2019, 28(14): 2668-2669.