

糖尿病患者要注意饮食两大误区

李开荣

(成都锦欣精神病医院, 四川 成都 610000)

相关研究显示,近年来,随着人口老龄化趋势的不断加剧与饮食结构的转变,糖尿病在我国的发病率出现了升高的趋势,从而对我国人民群众的身体健康造成了极为不利的影 响。医疗人员表示,现阶段,医疗领域对于该病尚无彻底治愈的方法,因此,患者往往仅能通过药物干预、饮食控制以及科学运动实现对于血糖水平的合理管控,进而实现健康的有效保障。总的来看,由于患者血糖值与其日常饮食具有较为密切的联系,因此,现阶段,糖尿病患者都对饮食具有较强的敏感性。在这一问题上,研究人员表示,多数患者在饮食问题上存在误区,不利于患者饮食的科学调整,继而对其健康造成了不良的影响。

1 什么是糖尿病

作为常见的代谢性疾病之一,糖尿病主要由于环境因素与遗传因素引发。医疗人员表示,该病的根本因素是由于患者胰岛素出现分泌缺陷或胰岛素功能受损,基于此,患者往往伴有高血糖的问题,继而对其健康造成了极为不利的影 响。总的来看,在临床过程中,该病患者多数伴有多食、多饮以及多尿等表现,与此同时,多数患者可出现乏力与消瘦等问题。与此同时,若不能及时合理控制血糖指标,则高血糖往往容易导致患者出现复杂的并发症,继而对患者健康与生命安全构成影响。在这一点上,相关资料显示,糖尿病患者的常见损害主要集中在眼部、心脏、肾脏、血管以及神经等部位。

2 糖尿病与饮食的关系

总的来看,在糖尿病患者治疗过程中,除了进行胰岛素注射与降糖药物使用外,饮食控制往往也是患者需要关注的重点问题。在这一问题上,相关研究指出,患者饮食中的糖分会在消化过程中进行转化,从而对患者血糖数值造成影响。基于此,医疗人员建议患者应在日常生活中积极做好科学饮食习惯的养成,从而确保膳食结构的合理性,以便为患者血糖水平的合理控制奠定坚实的基础与保障。

3 糖尿病患者在饮食问题上的误区

3.1 告别美味佳肴,吃得越少越好

总的来看,在糖尿病患者群体中,往往容易存在这样的问题。由于担心血糖值过高,患者在日常生活中往往什么都不敢吃。与此同时,多数患者认为患上了糖尿病就等于和美味佳肴无缘了,因此,在日常生活中,患者往往对于肉类与水果等食物敬而远之。针对这一问题,医疗人员表示,对于糖尿病患者而言,科学进行饮食控制对于血糖控制具有积极的价值,然而,如果患者对饮食进行过度控制,则往往容易适得其反,从而对患者的健康造成严重的影响。例如,若患者长期对饮食进行过于严格的控制,则往往容易导致其对于能量的摄入量不足,继而导致患者体质出现弱化的问题,对患者健康极为不利。与此同时,针对使用胰岛素进行治疗的患者而言,若对饮食进行过度管控,则往往容易导致患者出现低血糖的问题,继而对患者生命构成威胁。与此同时,对于水果,糖尿病患者也不是完全禁绝,例如桃子、西瓜以及香蕉等水果,在适量范围内食用是完全可以的,同时,合理食用水果,有利于实现患者维生素的合理补充,对于患者的健康保障具有良好的促进意义与价值。与此同时,部分患者在日常饮食过程中还存在另外一个错误的心理认识,

那就是吃了降糖药就可以随便吃东西。针对这一问题,医疗人员表示,这种想法也是不可取的,对于糖尿病患者而言,通过降糖药物的合理应用,有利于实现对于血糖数值的控制,但是,若患者在服用降糖药物的同时进行无节制的暴饮暴食,则可导致其餐后血糖指标大幅升高,继而对患者胰岛功能造成严重负担,对于患者治疗效果造成了极为不利的影 响。

3.2 减少粮食食用量,可以多吃副食

在饮食结构问题上,大量患者认为主食可导致血糖指标的提升,因此,在日常饮食结构中,患者往往会大幅压缩主食的食用量而增加副食的摄入量。针对这一问题,医疗人员表示,糖尿病患者的饮食方案应以粮食为主,在此基础上进行高纤维素、低脂肪以及高蛋白食材的搭配。从比例上看,粮食在饮食中的热量占比应在膳食热量总比例的60%左右,这一结构有利于帮助患者身体组织进一步实现糖耐量的改善,同时,其对于患者胰岛素敏感性的提升与优化具有积极的促进作用。在副食问题上,糖尿病患者每日可使用1枚鸡蛋、50~100g瘦肉以及500g左右的蔬菜,从而合理实现患者身体所需营养成分的充足供应。在此过程中应注意一点,患者应对脂肪的摄入量进行控制,尽量避免食用肥肉,同时减少使用动物脂肪进行烹饪的频率。同时,对于油炸类食品,糖尿病患者也应减少食用量,以便有效实现身体健康的合理保障。

4 糖尿病患者饮食建议

4.1 少食多餐

对于糖尿病患者而言,在日常饮食过程中,患者应积极做好对于饮食量的合理控制,从而降低饮食对于自身胰岛功能所带来的负担,以便实现血糖指标的合理控制。在这一问题上,患者可以采用少食多餐的方式进行饮食的合理规范。

4.2 科学调整膳食结构

饮食过程中,患者应积极做好对医疗知识的充分学习,从而有效进行膳食结构的合理搭配,从而确保饮食营养合理供应,以便为患者血糖控制水平的提升与优化奠定良好的基础与保障。

5 老年糖尿病患者的饮食建议

老年糖尿病患者95%以上为2型糖尿病患者。老年人口渴中枢敏感性降低,不易出现口渴的感觉。而老年人经常伴有肾脏病变,加上其肾糖阈较高,老年糖尿病患者“三多一少”——即多饮、多食、多尿及体重减少的现象多不典型。对老年糖尿病患者进行饮食治疗,主要目的是降低血糖、血压、血脂和血黏稠度,以及减轻体重。而老年人的饮食有其特殊性,需格外注意。每天主食以300~400g为宜,以粗细搭配为宜,碳水化合物的摄入量占总能量的50%~60%。老年人蛋白质丢失明显,每日蛋白质提供的能量要占总能量的10%~20%,即每千克标准体重0.8~1.0g。少食多餐,每日至少五六次进餐,这对降低餐后血糖非常有利。适当增加膳食纤维含量丰富的食物,能减缓葡萄糖吸收速度,帮助降低血糖。水果不宜多吃,要选择含糖量少,果胶、膳食纤维含量高的水果,如苹果、草莓、木瓜、杨桃等。身体较瘦的老年糖尿病患者要适当调整饮食结构,适当增加食物量,促进体重恢复到正常范围。

适当增加钙的摄入,预防肌肉萎缩、骨质疏松的发生。