

地中海饮食筛查降低2型糖尿病患者血糖的研究

赵琼, 周怡*, 沈红

上海市同仁医院 上海

【摘要】目的 研究地中海饮食在2型糖尿病中的作用。方法 选取{2020.2-2021.2}, 在我院治疗的98例患者, 采用数字双盲法观察组与对照组, 每组49例, 对照组实施常规饮食, 观察组实施地中海饮食, 分析患者血糖指标。结果 观察组血糖水平低于对照组 ($P < 0.05$)。结论 采用地中海饮食筛查方式护理2型糖尿病患者, 有利于降低患者血糖水平, 值得在临床推广。

【关键词】地中海饮食筛查; 2型糖尿病; 血糖水平

【收稿日期】2023年5月15日 **【出刊日期】**2023年7月10日 DOI: 10.12208/j.jmmm.2023000391

Study on Mediterranean diet screening to reduce blood glucose in patients with type 2 diabetes

Qiong Zhao, Yi Zhou *, Hong Shen

Shanghai Tongren Hospital, Shanghai

【Abstract】 Objective To study the role of Mediterranean diet in type 2 diabetes. **Methods** 98 patients who were treated in our hospital from {2020.2-2021.2} were selected. The observation group and the control group were treated with digital double-blind method, with 49 patients in each group. The control group was treated with conventional diet, the observation group was treated with Mediterranean diet, and the blood glucose index of the patients was analyzed. **Results** The blood glucose level in the observation group was lower than that in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** Using Mediterranean diet screening method to nurse type 2 diabetes patients is beneficial to reducing the blood sugar level of patients, and is worth popularizing in clinical practice.

【Key words】 Mediterranean diet screening; Type 2 diabetes; Blood sugar level

人们生活水平不断提升, 出现2型糖尿病患者的数量也在不断递增。糖尿病属于慢性疾病, 治疗比较困难, 同时容易出现较多并发症, 不仅会影响患者自身生活质量, 同时也成为家中负担^[1]。通常采用药物治疗措施, 但是治疗比较局限, 因此逐渐用于饮食治疗。采用地中海饮食方式, 用于治疗糖尿病效果良好, 通过采用谷物、蔬菜和水果为主, 在烹饪期间, 使用橄榄油^[2]。采用地中海饮食方法, 不仅能够降低心血管疾病患病风险, 同时有利于调节患者血糖。现如今针对国内外对2型糖尿病的研究较多。文章选择我院患者作为研究对象, 分析地中海饮食对降低患者血糖的优势。

1 一般资料和方法

1.1 一般资料

* 通讯作者: 周怡(1975-)女, 汉族, 江苏, 主管护师, 本科学历, 研究方向: 呼吸、老年患者

选取{2020.2-2021.2}, 收治在我院的98例2型糖尿病患者, 采用数字双盲法进行分组, 将患者分为观察组与对照组, 每组49例。其中, 男性24例, 女性25例, 年龄: 43-86(岁); 对照组49例, 男性25例, 女性24例, 年龄: 44-85(岁), 对比两组一般资料, 无显著差异, $P > 0.05$, 具有可比性。

入选标准: (1) 均知情同意且自愿加入研究; (2) 经本院伦理委员会批准; (3) 无痴呆、认知障碍、精神疾病等; (4) 符合糖尿病诊断标准。

排除标准: (1) 患者参与研究, 中途退出; (2) 患者无法与护理人员沟通。

1.2 研究方法

对照组采用常规饮食模式, 采用降低血脂, 减少盐类摄入量的饮食护理模式。观察组在对照组基础上, 采用地中海饮食护理措施, 患者早餐摄入每日总量的五分之一, 中餐摄入总量的五分之二, 晚餐摄入总量

的五分之二。患者每日服用碳水化合物所中总量为 60%，摄入蛋白质所含总能量为 15%，摄入脂肪酸所占总能量为 8% 左右。内容如下所示：在为患者食物加工期间，需要选择丰富的当季节食物，包含新鲜豆类，坚果和蔬菜。护理人员为患者选择橄榄油进行烹饪。护理人员可以选择低脂乳制品。告知患者每周食用 2 次鱼，食用白煮蛋的数量不能超过 7 个。患者每个月食用瘦肉的含量为 400 克。护理人员在为患者制定饮食计划期间，需要根据宣传手册实施，告知患者合理饮食，每周一、周三、周五和周日下午上课，通过对

模具进行应用，讲解食物，通过图片或者视频等方式，进行教育。每周了解患者饮食状况，促使患者整体依从性得到提升。

1.3 观察指标

分析患者血糖指标。

1.4 统计资料

使用 SPSS26.0 统计软件，统计测量资料，采用 T 对数据进行检测，使用 ($\bar{x}\pm s$) 表示患者血糖指标。

2 结果

护理后观察组血糖指标低于对照组 ($P<0.05$)。

表 1 对比两组患者护理前后血糖相关指标 ($\bar{x}\pm s$ mmol·L⁻¹)

组别	n	FBG (血糖浓度)		2hPBC (饭后两小时后血糖)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	49	9.88±1.23	6.17±1.31	15.72±2.85	8.25±1.43
对照组	49	9.75±1.15	7.45±1.25	15.75±2.92	10.52±1.35
t	-	0.540	4.948	0.051	8.080
P	-	0.590	<0.001	0.959	<0.001

3 结论

2 型糖尿病在临床上较为常见,属于慢性疾病的一种,好发群体为中年和老年。此疾病具有多种患病因素,第一种为遗传,大部分患者由于不同基因,导致患者患上 2 型糖尿病风险上升,如果患者家族中有糖尿病患者,则会增加患病风险。生活方式也是导致患者患病原因,如果患者体重较重,或者肥胖症,患者压力较大,或者饮食不良均会增加患病概率。吸烟也会增加患者患病风险。在二型糖尿病中,饮食对患者影响最高,如果患者饮用含糖饮料,就会导致患者患病风险增加。患者服用糖皮质激素和非典型抗精神病药物,会增加 2 型糖尿病风险。患者患病之后,在临床上主要表现为多尿症,患者饮食会增加,但是患者体重会降低^[3-5]。2 型糖尿病主要患病特征为胰岛素抵抗,如果胰岛素缺少,会导致患者血糖升高。在给予患者治疗期间,通常采用胰岛素和降糖药物治疗,药物包含双弧类药物和受体抑制剂等。

地中海饮食具有一定结构特征,食物中需要含有蔬菜、水果和五谷杂粮,含有此类食物有利于患者健

康,患者身体重量得以控制。此类食物主要为患者提供抗氧化和维生素。地中海饮食结构在不同国家存在差异,但是蔬菜却无法缺少,是西红柿,西红柿能够抑制患者体内胆固醇氧化,患者患有心脏病风险会减少。西红柿素有显著特点,能够预防结肠癌和胃癌、五谷杂粮包含小麦、大米和玉米等食物,为避免维生素和纤维被破坏,在实施加工期间,使用粗粮制成的面包中主要成分为碳水化合物。地中海饮食的核心是橄榄油,地中海居民有吃橄榄油的习惯,通过用此进行烹饪,非常家那看能够,患者胆固醇水平得到降低。患者动脉血管中存在胆固醇,导致患者动脉被阻塞,橄榄油能够促使患者血液变稀,对于预防患者血液凝固有一定效果,患者不会出现心脏疾病^[6-8]。

地中海饮食是指以蔬菜水果,五谷杂粮和橄榄油等饮食风格。在研究地中海期饮食期间,能够促使心脏病风险减少,有利于保护患者脑血管。给予患者简单健康饮食,部分研究发现,地中海饮食包含以下结构,采用种类丰富的植物作为食品,包含土豆、水果、坚果和种子。对食物只需要简单加工即可,选择

的蔬菜和水果需要丰富,不能损失食物中的微量元素。在为患者烹饪期间,使用植物油,不含有饱和脂肪酸。可以适量使用一些乳制品,但是需要选择低脂肪食物。患者一周食用的鸡蛋不能超过 7 个。地中海饮食包含多种食品和饮料,能够促使患者健康饮食,采用地中海饮食方式,不仅能够有利于患者心血管健康,同时能够预防患者糖尿病。地中海饮食可以保护糖尿病患者,有利于避免患者出现心血管疾病,是一种科学饮食结构,其中饮食中包含大量抗氧化剂,同时包含不饱和脂肪酸。临床分析发现,想要改变患者胰岛素敏感性,对于防止患者出现代谢性疾病有重要意义。除此之外,想要改善患者糖尿病,膳食纤维与不饱和脂肪酸均有一定价值,同时上述两种物质也能够改善患者体重。地中海饮食的核心是橄榄油,患者使用药物之后,胆固醇含量会降低^[9-10]。体质数是常用营养状态,能够反映出并发症,减少唐脑病并发症出现。在本次研究中,观察组血糖指标水平低于对照组。为促进患者能够遵守医嘱,血糖指标得到控制,在给予患者护理期间,需要了解患者饮食状态,同时也能够纠正患者不良饮食行为。给予患者地中海饮食护理,患者血糖指标得以降低,患者在家中就能够进行护理。地中海饮食能够促使糖尿病患者血糖水平降低,地中海食物中含有很多植物脂肪,同时能够促使晚期糖基化中末产物降低,新陈代谢得以调节,上述饮食方式,促使患者血浆抗氧化水平得到提升,同时也可以增加患者抗氧化剂参数。如果患者血糖持续上升,会导致患者出现各种并发症,对患者健康和生活质量均有一定影响,甚至增加病死率。地中海食物中的橄榄油,为患者提供酚类物质,同时也能够为患者提供不饱和脂肪酸,促使患者脂质结构保持平衡。本次研究还存在一些不足之处,由于选择患者例数较少,研究时间较短,因此在未来研究中,将会加大研究例数,延长研究时间,促使研究结果更加精准。希望文章分析,为临床提供理论基础。从患者角度分析,有利于改善患者病情,控制患者血糖水平。从医院角度分析,医院可以为患者提供优质饮食,对于提升医院知名度有重要意义。糖尿病属于慢性疾病,患者不仅需要长期采用药物治疗,更加需要给予患者饮食护理,避免患

者病情加重,控制患者自身血糖。

综上所述:采用地中海饮食方案,患者血糖指标得以改善,在临床上具有重要价值。

参考文献

- [1] 郑杏,张文文,万小娟,等.地中海饮食对 2 型糖尿病患者心血管危险因素影响的 Meta 分析[J].中国实用护理杂志,2022,38(18):1434-1441.
- [2] 张阔,孙华,刘心悦,等.地中海饮食对 2 型糖尿病患者血糖水平影响的 Meta 分析[J].中国临床研究,2022,35(2):157-161.
- [3] 薛丹.地中海饮食对 2 型糖尿病糖脂代谢的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(6):106-107.
- [4] 苏莉莉,林紫薇.地中海饮食——健康也要顾及“中国胃”[J].家庭用药,2020,05(3):31.
- [5] 叶青.地中海饮食好处多,但不是所有人都适合[J].家庭医药(快乐养生),2020,04(6):18-19.
- [6] 王蒙锦,章晗,邬江鹏,等.地中海饮食及其膳食成分在非酒精性脂肪性肝病发展中作用的研究进展[J].山西医药杂志,2022,51(5):513-517.
- [7] 鲍治诚,吴亚平,张蕾,等.血脂个体化调控联合地中海饮食模式治疗缺血性脑卒中 100 例[J].安徽医药,2022,26(8):1640-1644.
- [8] 严蜜,孙丽,陈宗涛.地中海饮食对老年“三高”人群健康影响的研究进展[J].实用临床医药杂志,2022,26(16):144-148.
- [9] 唐瑞霞,苏晗,邢倩.类风湿关节炎患者肠道菌群变化及其骨代谢的相关性研究.风湿病与关节炎,2022,11(12):6-11,34
- [10] 岳玲玉,刘艳姝,刘文思,等.骨钙素在慢性肾脏病患者中的水平及与骨代谢的相关性研究.黑龙江医药科学,2019,42(1):59-60

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS