



• 医学科普 •

糖尿病饮食禁忌多！这 6 种食物，糖友遇到要少碰

周翠芳（金堂县中西医结合医院（金堂县土桥中心卫生院） 四川成都 610407）

中图分类号：R587.1

文献标识码：A

文章编号：1009-5187（2022）01-092-01

糖尿病是一系列涉及胰岛素问题的疾病，也是以高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖会导致患者出现多食、多饮、多尿和体重下降的典型表现，尤其是在中老年群体中，糖尿病是困扰这些中老年朋友的常见病。尤其是对于一些较为肥胖的中老年患者，糖尿病的发病率可是相当之高，糖尿病的发生与不良的饮食有关。一般情况下普通人日常生活中有饮食不规律的情况，基本影响不大，但对糖尿病患者而言，一旦饮食不当，就会加重病情，导致血糖值不稳。除了一些先天性疾病和遗传因素外，大部分糖尿病患者都是因为不良的饮食结构和不好的生活习惯，才导致糖尿病的出现，那么对于糖尿病患者在饮食方面有哪些禁忌呢？今天我们就看一看这六种，不要让糖友们多碰的食物吧！

糖尿病的基本情况来了解一下

糖尿病主要是遗传因素和环境因素所导致的，大部分的 I 型或者 II 型糖尿病患者都存在遗传的特征，大约有 30% 左右的糖尿病患者都有家族史，同时，临床上发现有超过 60 多种遗传综合征也会伴随糖尿病的出现。对于 II 型糖尿病环境因素也会导致，其发病主要就是他们体力活动较少，导致肥胖，再加上生活不规律。糖尿病患者临床典型的特点就是开始出现多尿的表现，因为患者体内血糖过高，经过肾小球过滤后的葡萄糖无法被肾小管吸收，这样导致尿量不断增加体内水分失衡，糖尿病患者会感觉口渴，想要多喝水。一般糖尿病患者患病后会出现多食的表现，这是因为患者体内的胰岛素含量缺乏，或者胰岛素出现异常不敏感等情况，这使患者体内组织在摄取葡萄糖时能力有所下降，所以体内的组织细胞处在饥饿状态，想要吃更多的食物。可是在多食多饮的典型表现下，患者还有一个明显的表现就是消瘦。

糖尿病患者饮食中的这六个禁忌食物

禁忌一：精制的食物

对于糖尿病患者饮食禁忌中，首当其冲的就是不要吃过多精制的食物，要吃一些富含丰富的膳食纤维类食物，这种食物可以有效改善脂肪酸和胆固醇，更有利于减肥，也可以降低血糖对糖尿病的影响，所以粗粮和膳食纤维的食物才是糖尿病患者日常饮食中的首选。

禁忌二：含糖量多的食物

糖吃多了容易得糖尿病，其实糖吃多了不一定会得糖尿病。吃糖多也是导致糖尿病发病的原因，当前没有明确的发现证明，摄糖量和糖尿病之间有特别明确的关系，但也出现了一些关联。例如在对糖尿病患者进行临床检测过程中，发现这些

患者都喜欢喝甜味的饮料。譬如一些饮品食物能够让人的舌头感觉到甜味，那么说明它的含糖量已经超过 10%。糖本身都属于热能的食物，长期进食甜食或者甜饮料，会导致额外的热能摄入到体内。久而久之身体变胖，肥胖也是导致糖尿病的高危因素。所以在日常生活中糖尿病患者一定要严格的控制糖的摄入量，一般情况下尽量少吃含糖的食物，特别是高糖的食物例如巧克力和蜂蜜最好不要吃。一些饮料和甜点也要少吃，因为这些食物都会导致血糖迅速飙升，影响到糖尿病的治疗。

禁忌三：辛辣的食物

对于糖尿病患者而言，既然是糖尿病，为什么辛辣刺激的食物也不能食用呢？就是因为大部分糖尿病患者都会存在口渴的表现。食用辛辣刺激的食物不仅会加重口渴的表现，还会导致身体上火，这样就不利于血糖的控制，所以糖尿病患者的日常生活中要避免吃辣椒和生姜等调味品，还有火锅和麻辣烫等食物，因为这些辛辣的食物都不利于血糖的控制。

禁忌四：太咸的食物

在日常饮食中咸味过重的食物，糖尿病患者也要少吃。这是因为长期食用高盐分的食物会导致动脉粥样硬化，容易导致各种心血管并发症的出现。对于糖尿病患者而言，无异是给糖尿病的安全控制带来重重的打击，所以糖尿病患者每天在饮食中也要控制盐分的摄入。

禁忌五：高淀粉的食物

日常生活中很多食物都含有淀粉，例如大米和土豆等，这也是人们日常生活中多食用的食物，然而这些淀粉类食物在使用过程中会分解成碳水化合物，并直接转化为糖。糖尿病患者日常生活中多吃了高淀粉的食物，会导致血糖升高，病情恶化，所以糖尿病患者日常生活中要严格的控制淀粉的摄入量，可以使用少量的淀粉。

禁忌六：高脂肪的食物

高脂肪的食物也是糖尿病患者在日常饮食中所要避免的，就是因为糖尿病是身体内胰岛素分泌不足和脂肪、糖、蛋白质代谢紊乱所导致的，所以患者必须要严格控制糖的摄入量。在这个前提下脂肪和蛋白质的含量也需要严格控制，糖尿病患者日常生活中也不能吃动物的内脏、鱼虾和蟹黄等这种高脂肪、高蛋白的食物，因为这些食物会导致患者血糖升高，不宜控制血糖，也会增加高血压和高血脂的风险。

以上所提到的这六大类食物就是糖尿病患者在日常生活中的相对禁忌，一定要高度注意，否则这些食物食用不当后会引发血糖升高，给身体带来严重的影响。

（上接第 93 页）

总之，本文研究结果证实，在中老年慢性失眠住院患者治疗的过程中，配合实施睡眠心理行为护理措施，可改善患者的心理状态，提高患者的睡眠质量，具有临床应用的价值。

参考文献

[1] 王月梅. 睡眠心理行为护理在中老年慢性失眠住院患

者中的护理探讨[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(37):158.

[2] 付捷. 睡眠心理行为护理在中老年慢性失眠住院患者中的护理分析[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2018, 2(20):91-92.

[3] 刘丹丹. 心理护理联合认知行为干预在改善老年患者睡眠障碍中的应用价值探究[J]. 医学理论与实践, 2019, 32(08):160-162.