

# 老年糖尿病患者日常饮食及运动管理注意事项

王丹丹

成都市双流区第一人民医院 610200

[中图分类号] R587.1 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 09-102-01

随着年龄的增长,一些老年人可能会被诊断出患有糖尿病。对于老年糖尿病患者来说,合理的饮食和适度的运动管理非常重要。下面我们来了解一下日常饮食和运动管理的注意事项,以帮助老年糖尿病患者更好地管理病情。

## 一、饮食管理注意事项

### 1. 均衡饮食

老年糖尿病患者应保持均衡饮食,包括蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入。可以选择瘦肉、鱼类、豆类、坚果和种子作为蛋白质的来源;选择健康脂肪,如橄榄油、鱼油和坚果;选择低GI(血糖指数)的碳水化合物,如全谷类、蔬菜和水果。

### 2. 控制碳水化合物摄入量

老年糖尿病患者需要控制碳水化合物的摄入量,以控制血糖。可以选择低GI的碳水化合物,如糙米、全麦面包和燕麦片。同时,分餐进食,避免大量进食,有助于控制血糖波动。

### 3. 控制饮食中的糖分摄入

老年糖尿病患者应避免高糖食物,如糖果、蛋糕、甜点等。此外,高糖饮料和加工食品中也含有大量的隐藏糖分,应尽量避免摄入。

### 4. 控制饮食中的脂肪摄入

虽然脂肪是必需的营养素,但过多的饱和脂肪和反式脂肪可能增加心血管疾病的风险。选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼类、坚果和种子。

### 5. 饮食计划的个性化

每个人的身体状况和饮食需求都有所不同,所以最好在医生或营养师的指导下制定个性化的饮食计划。他们可以根据个体情况提供具体的建议和指导。

### 6. 饮水

保持足够的水分摄入对于老年糖尿病患者的健康非常重要。喝足够的水有助于维持身体的水平衡和代谢功能。

### 7. 控制饮酒

饮酒会影响血糖控制,并增加低血糖的风险。老年糖尿病患者应限制饮酒量,最好避免饮酒或仅适量饮用。

## 二、运动管理注意事项

### 1. 适度运动

推荐行走、慢跑、游泳、爬楼梯、骑自行车、打球、跳舞、打太极拳等有氧运动,可根据自身特点和爱好进行选择合适的方式。

### 2. 运动时机与运动频度

餐后 30 ~ 90 分钟最佳。每周锻炼 3 ~ 5 次为最适宜,若运动间歇超过 3 ~ 4 天,则效果及蓄积作用将减弱。

### 3. 注意安全

老年糖尿病患者在运动时要注意安全。选择合适的运动场所和设备,避免摔倒和受伤。如果有任何不适或身体不适,应立即停止运动并咨询医生的建议。

### 4. 监测血糖

在运动前、运动中和运动后,老年糖尿病患者应监测血糖水平。这可以帮助了解运动对血糖的影响,并及时调整饮食和治疗计划。

## 三、其他注意事项

### 1. 定期体检

老年糖尿病患者应定期进行体检,包括血糖监测、血压测量、血脂检查等。这可以帮助及早发现并控制潜在的并发症风险。

### 2. 药物管理

老年糖尿病患者可能需要药物治疗来控制血糖。按照医生的建议,准时服用药物,并遵循正确的用药方式和剂量。

### 3. 管理心理健康

老年糖尿病患者可能面临心理压力和情绪波动。寻求心理支持和保持积极的心态非常重要。与家人、朋友或专业心理咨询师交流,分享感受和困惑,可以帮助减轻压力和焦虑。

### 4. 保持适当体重

控制体重对于老年糖尿病患者来说非常重要。通过合理的饮食和适度的运动,帮助维持健康的体重范围。

### 5. 健康的睡眠

保持良好的睡眠质量对于老年糖尿病患者的健康至关重要。建立规律的睡眠时间,创造一个舒适的睡眠环境,避免过度疲劳和睡眠不足。

### 6. 避免长时间的静坐

长时间的静坐会导致血糖升高和血液循环不畅,增加糖尿病的风险。老年糖尿病患者应尽量避免长时间的静坐,每隔一段时间起身活动一下,如散步或做一些简单的伸展运动。

### 7. 管理其他慢性疾病

老年糖尿病患者可能同时患有其他慢性疾病,如高血压、高血脂等。管理这些慢性疾病非常重要,因为它们与糖尿病的控制和并发症风险密切相关。遵循医生的建议,按时服用药物,并进行定期的检查和治疗。

### 8. 注意足部护理

老年糖尿病患者容易出现足部问题,如感觉丧失、溃疡等。定期检查足部,保持足部清洁和干燥,穿着合适的鞋子和袜子,避免受伤和感染。

### 9. 寻求社会支持

老年糖尿病患者可以寻求社会支持,加入糖尿病支持小组或参加相关的健康教育活动。与其他患者和专业人士交流,分享经验和知识,可以帮助提高对糖尿病的认识和管理能力。

需要强调的是,每个人的身体状况和饮食需求都有所不同,所以最好在医生或专业人士的指导下进行管理,并定期进行复查和评估。通过合理的饮食调整、适度的运动、药物管理、心理健康管理、保持适当体重以及注意其他方面的健康问题,老年糖尿病患者可以更好地控制血糖,保护自己的健康。