

糖尿病能吃糖吗？——揭开甜蜜误区的真相大揭秘

文春艳

蓬溪县中医医院 629100

〔中图分类号〕R587.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2025) 07-088-01

糖尿病，在人们的印象中简直成了“与甜食无缘”的代名词。一听说有人患了糖尿病，旁观者往往第一时间就会关切地叮嘱一句：“以后再也不能碰糖啦！”而患者和家属心里常常五味杂陈——想吃点儿甜的，是不是就犯了大忌？其实，很多关于糖尿病与糖的传言，有点像小时候玩的“传声筒游戏”，在一轮轮转述中被不断加码，搞得最后变成“糖尿病=远离糖星球”的谬论。今天就让我们一起揭开这个“甜蜜误区”，看看糖尿病与糖，其实并不是想象中的“水火不容”。

1 甜味食物，有些“糖”你分不清

说到“糖”，多数人脑海里浮现的，不外乎是白花花的砂糖、糖果、蛋糕这些让人馋涎欲滴的美食。不过，日常饮食中的“糖”，其实分好多种。比如说饭里的米饭，其实在消化道里会被转化成葡萄糖；水果的果糖、牛奶的乳糖，都算是“糖家族”的成员。也就是说，即便完全阻断“看得见的糖”，那些看起来不甜的主食，吃下肚后依旧会让血糖“默默”走高。

所以，糖尿病患者饮食上，最关键的并不是“糖”两个字，而是要了解各类碳水化合物如何影响血糖水平。乍一听有点复杂，其实就像给糖“分门别类”一样，不同类型的糖消化速度不一样，对身体的影响也有差别。比如说，精制糖分往往吸收飞快，让血糖蹭蹭往上爬；而像全谷物、膳食纤维丰富的主食则像“慢性子”，释放血糖的速度要慢不少。糖尿病饮食管理，并不是“全面封锁”甜食，而是学会如何“心中有数、量力而行”。

2 和糖做朋友，而不是对立

很多患者在刚得知“糖尿病”三个字时，曾立志要“滴糖不沾”，然后又在街头巷尾、家庭聚会上“望糖兴叹”，觉得自己跟美食世界永远断了线。但是，如果你真的完全一口糖都不碰，那既违背了生活的乐趣，也可能造成心理上的压力，甚至还容易在某一时刻“破防”，一不小心就来个“甜蜜大放纵”，对血糖管理反而不利。

实际上，糖尿病患者是可以科学控制的前提下，适当享受一些甜味的。关键要做到三点：一是了解自己的血糖变化

规律，心里有数；二是选择合适时间，比如说在正餐内安排一点小甜点，这样主食和蛋白质的陪伴，会减缓糖的吸收速度，让血糖起伏不至于“过山车”；三是注意分量，和家人一块儿分享一小块甜品，既能满足味蕾，也不会导致血糖剧烈波动。

有了这些“小诀窍”，糖尿病患者就不必把“糖”视为洪水猛兽，反而能和它“和平共处”，享受生活的同时也维持健康。这样科学的饮食观念，也让家属在饮食照护时更有底气，不再“望糖生畏”，而是能巧妙安排美食与营养的平衡。下次面对餐桌上的水果、点心，不再紧张兮兮地东张西望，而是淡定地说一句：“我知道自己的分寸。”

3 控糖，不是“刷题”，而是生活的艺术

很多人以为控糖生活就像完成数学作业，一定要死记硬背食物的热量和分量。其实，长期坚持饮食管理，更像“生活的艺术”，讲究科学、计划，也需要灵活和享受。

对于糖尿病患者来说，完全杜绝糖分其实并不可取，尤其是在血糖偏低或者身体需要补充能量时，适当及时地补充糖分反而是非常重要的。另外，选择低升糖指数（GI 值）的食物，可以帮助血糖保持稳定。比如燕麦片、杂粮粥、蔬菜和一些水果，既能提供丰富营养，又不会让血糖飙升。

现实生活中，最考验“控糖艺术”的时刻，莫过于节假日、大聚会。面对琳琅满目的诱人美食，其实可以提前安排，用健康搭配的方式满足自己的口腹之欲。比如说，先选择一些蔬菜或者蛋白质丰富的菜品打底，然后再分享一小份甜点，既能减少甜品对血糖的冲击，也不会让自己在美食面前“滴水不进”。家属也可以多带动共同参与，比如制作一些低糖、控脂的小甜品，让一家人在享受甜蜜时也顾及健康。

在饮食之外，配合适度运动和充足睡眠同样能让血糖保持在“安全区”，让甜蜜生活与健康同行。从“完全禁糖”到科学控糖，这中间其实只需要一点点知识和习惯的改变。最重要的是，不被网络上传言吓住，学会用科学的态度和积极的心态面对饮食，每一天都可以过得有滋有味。

(上接第 87 页)

理能够更好的对结核病进行防控，避免结核菌的传播。每天可以给患者免费发放一些痰袋，肺结核患者可以将痰吐在卫生纸上然后装进痰袋中密封，放置在专门的垃圾桶中。每天由医院中的专业人群负责回收，并将其统一焚烧。当发现痰液的时候，需要使用过氧乙酸进行消毒，消毒完毕使用拖把将其擦净。

(二) 医护人员做好防护和消毒隔离

医护人员需要适时的开窗通风，在办公室中安装空气消毒机，适当的进行开窗通风，对空气有效进行净化，利用空气消毒机进行消毒。医院中的独立病房一般都设有更衣室，患者上班后需要将衣服更换，更换内衣。下班后最好能够洗澡，

然后将所有的衣服全部更换，不能穿工作期间的衣服。将耐药房和休息室适当隔开，让其保持一定的距离，每天做好紫外线的消毒工作。早上和晚上对患者进行护理期间，最好在外套上穿一层罩衣，让白大衣能够干净整洁，并每天对罩衣进行消毒和清洗。

(三) 患者家属的消毒隔离

从原则意义上来说，患有结核病的患者不能陪同居住，遇到特殊情况必须让家属陪同时，家属人员需要戴上口罩，最好找专人来陪同，不能让老人和小孩来陪同。最好将餐具和患者分开，与患者分开居住。给患者加强营养，让患者保持充分的睡眠，能够增加身体的抵抗力。