

糖尿病患者饮食与药物治疗如何配合

周春花

(渠县万寿镇卫生院 四川达州 635200)

糖尿病属于中医消渴病范畴,是发病率较高的慢性疾病,目前尚无特效治愈方法,而大量研究指出,合理配合饮食与降糖药物,可以帮助患者控制病情,减少糖尿病相关并发症。那么糖尿病患者饮食与药物该如何配合呢?

一、针对超重患者

若是糖尿病患者体质量指数超过 $25\text{kg}/\text{m}^2$,则评定为超重状态,当其为轻体力活动患者时,每日摄入热量应当控制在 $20\text{--}25\text{kcal}/\text{kg}/\text{d}$,具体而言,此类患者的饮食与药物配合方法为:

第一,饮食管理。对于超重糖尿病患者而言,主要饮食问题是总热量摄入超标,如碳水化合物、蛋白质、脂肪等摄入量多,但是部分患者认为糖尿病饮食管理只需控制主食,无需控制副食,存在摄入过多零食、动物性蛋白、炒菜油、快餐等问题。对此,一方面需要摄入足够碳水化合物,确保每日总热量摄入的 50%源自主食,如在控制总能量的基础上,尽量选择粗粮等升糖指数较低的主食,从中获得饱腹感,同时也能补充膳食纤维,因为膳食纤维可以延缓胃排空,让患者有饱腹感,亦能减少小肠吸收糖,改善餐后血糖水平,所以我国糖尿病医学营养治疗指南也指出,糖尿病患者每日可以摄入 25–30 克膳食纤维,值得注意的是,若是患者伴有胃轻瘫,过多摄入膳食纤维容易影响食物消化吸收,提升低血糖发生风险,也会影响降糖药物吸收利用,甚至若是长期过度进食膳食纤维,亦会导致部分营养缺失,因此,尚需患者结合身体需求、血糖水平等,在专业医生指导下加强粗粮、主食等的管理;另一方面而言,糖尿病患者还需少摄入饱和脂肪酸,限制动物性蛋白摄入量,若想确保蛋白质需求,也可选用鱼、豆制品、脱脂牛奶、蛋等,另外,烹饪时多煮、蒸,少炸、煎,此外,必须控制零食,减少外出就餐次数,加餐时尽量选择未加工、少加工食物。

第二,药物治疗。由于超重糖尿病患者往往伴有高胰岛素血症、胰岛素抵抗,患者食欲旺盛,此时为增强血糖控制效果,除了饮食管理外,还需通过药物帮助患者控制饮食,例如可以选用二甲双胍药物,该药既能改善胰岛素敏感性,也能抑制食欲,从而帮助患者控制饮食,当然,若是患者在摄入主食后,存在餐后血糖升高现象,也可在专业医生指导下联合使用 α 糖苷酶抑制剂,此类药物有助于延缓碳水化合物吸收,不过进食富含膳食纤维的食物也能取得类似效果。另外,二肽基肽酶-IV 抑制剂能够减少餐后胰高糖素样肽降解,而胰高糖素样肽有助于降低血糖水平、延缓胃排空、抑制食欲。值得注意的是,超重糖尿病患者不宜使用非磺脲类、磺脲类胰岛素促泌剂,因为此类药物容易增加胰岛素水平,而胰岛素水平上升后会增强食欲,使得患者更难控制饮食。

二、针对消瘦患者

随着年龄增长,机体肌肉量日渐减少,且由于部分中老年患者过度限制饮食,使得体重偏低,而糖尿病患者体质指数在偏低、正常范围时均有力量、肌肉质量不足等问题,而肌肉组织减少后,葡萄糖处置能力随之降低,反而会增加血糖管理难度。

第一,饮食管理。消瘦类糖尿病患者的饮食管理问题主要是每日总热量摄入不足,例如饮食清淡、主食摄入过少肌、蛋白质摄入不足等,甚至还有部分患者用零食补充能量,使得脂肪摄入占比超标,影响整体血糖水平。对此,一方面需要教育患者,告知其饮食管理仅为此病综合管理中的一项手段,除却协助血糖控制外,也需满足营养需求,改善生活质量。另一方面而言,应当确保每日总能量摄入满足、超过能量消耗,然后按照这一目标调整饮食结构,例如为改善肌肉状态,需要多补充优质蛋白,若是患者肾功能正常,每日蛋白质摄入量应当控制在总热量摄入的 15%~20%,且优质蛋白占前者的三分之一至二分之一;另外,较之动物性蛋白,大豆蛋白亦属于优质蛋白,且相关研究指出,大豆异黄酮还能降低血清胆固醇水平,从而降低全因死亡风险,所以推荐消瘦糖尿病患者补充大豆蛋白;此外,针对大量、微量蛋白尿的糖尿病肾病患者并不应完全限制蛋白质摄入,否则难以改善血糖控制效果,或是降低肾小球滤过率,亦或是减少心血管疾病。

第二,药物治疗。由于合成肌肉蛋白时需要胰岛素参与,所以消瘦类糖尿病患者可以使用非磺脲类、磺脲类胰岛素促泌剂,或是使用胰岛素,上述药物均有助于提高胰岛素水平,加速肌肉蛋白质合成及氨基酸利用,从而缓解、改善肌肉衰减。

三、饮食习惯对治疗方案的影响

相关糖尿病指南指出,在满足血糖控制的基础上,需要遵循个性化原则,尽量维持、尊重患者原有饮食习惯,例如针对主食为主患者,推荐采用 α 糖苷酶抑制剂,以便有效降低餐后血糖水平;针对蛋白类食物摄入为主的,更应使用二肽基肽酶-IV 抑制剂、二甲双胍,此类药物可以抑制食欲,协助控制血糖;不过由于过量饮酒会对肝脏功能产生影响,抑制肝糖原输出,提升低血糖风险,所以此类患者需要避免使用胰岛素、非磺脲类及磺脲类胰岛素促泌剂,否则不仅会影响药效,也会增加药物副作用风险,并且若是患者因长期饮酒而存在肝功能损害,则不能使用二甲双胍,需要引起重视。

此外,中医治疗糖尿病包括饮食、运动、药物、针灸、推拿等方法。

总之,为增强血糖控制效果,需要糖尿病患者有效配合饮食与药物治疗,若是患者自身缺乏对糖尿病饮食、药物的相关认识,可以积极寻求专业医生的帮助。