

糖尿病护理中个体化饮食计划制定的方法与效果

温凤鸾

江苏省苏北人民医院, 江苏 扬州 225003

摘要 : 目的: 个体化饮食计划对于糖尿病患者的血糖控制和整体健康至关重要。本研究旨在评估糖尿病护理中个体化饮食计划制定的方法及其效果。方法: 本研究在江苏省苏北人民医院进行, 涵盖了2023年1月至12月期间的84名2型糖尿病患者。参与者被随机分为两组, 每组42人。实验组接受基于个人健康状况、生活方式和食物偏好制定的个体化饮食计划, 而对照组接受标准饮食建议。主要评估指标包括糖化血红蛋白(HbA1c)水平、空腹血糖水平、体重变化和患者满意度。结果: 在为期一年的研究期间, 实验组的平均HbA1c水平从7.8%降至6.5%, 而对照组的HbA1c水平从7.6%降至7.2% ($P<0.05$)。实验组的平均空腹血糖水平从8.2 mmol/L降至6.5 mmol/L, 对照组则从8.0 mmol/L降至7.5 mmol/L ($P<0.05$)。此外, 实验组的平均体重下降了2.5公斤, 而对照组的平均体重变化不显著 ($P<0.05$)。在患者满意度调查中, 实验组的满意度评分为4.5 (满分5分), 显著高于对照组的3.2分。结论: 个体化饮食计划在糖尿病护理中具有显著的血糖控制效果, 并能够改善患者的体重管理。与传统的标准饮食建议相比, 个体化饮食计划更能满足患者的个性化需求, 提高患者的满意度和治疗依从性。建议在糖尿病管理中广泛采用个体化饮食计划, 以提升治疗效果。

关键词 : 糖尿病护理; 个体化饮食计划; 血糖控制; 患者满意度; 体重管理

Methods and Effects of Individualized Dietary Plan Formulation in Diabetes Care

Wen Fengluan

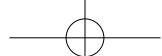
Jiangsu Subei People's Hospital, Yangzhou, Jiangsu 225003

Abstract : Objective: Individualized dietary plans are crucial for glycemic control and overall health in diabetic patients. This study aims to evaluate the methods and effectiveness of individualized dietary plan formulation in diabetes care. Methods: This study was conducted at the Northern People's Hospital of Jiangsu Province from January to December 2023, involving 84 type 2 diabetes patients. Participants were randomly divided into two groups, with 42 individuals in each. The experimental group received individualized dietary plans based on personal health status, lifestyle, and food preferences, while the control group received standard dietary recommendations. Main assessment indicators included levels of glycosylated hemoglobin (HbA1c), fasting blood glucose, weight changes, and patient satisfaction. Results: Over the one-year study period, the average HbA1c level in the experimental group decreased from 7.8% to 6.5%, compared to a decrease from 7.6% to 7.2% in the control group ($P<0.05$). The average fasting blood glucose level in the experimental group decreased from 8.2 mmol/L to 6.5 mmol/L, while in the control group it decreased from 8.0 mmol/L to 7.5 mmol/L ($P<0.05$). Additionally, the average weight of the experimental group decreased by 2.5 kg, with no significant weight change in the control group ($P<0.05$). In the patient satisfaction survey, the experimental group scored 4.5 out of 5, significantly higher than the control group's 3.2. Conclusion: Individualized dietary plans in diabetes care significantly improve glycemic control and aid in weight management. Compared to traditional standard dietary recommendations, individualized plans better meet patients' personalized needs, enhancing their satisfaction and adherence to treatment. It is recommended that individualized dietary plans be widely adopted in diabetes management to improve treatment outcomes.

Key words : diabetes care; individualized dietary plan; glycemic control; patient satisfaction; weight management

糖尿病是全球范围内的主要公共卫生问题, 影响着数百万人的健康和生活质量。作为一种慢性代谢疾病, 糖尿病的管理要求综合的医疗干预, 其中饮食控制是关键因素之一^[1]。长期以来, 糖尿病患者的饮食管理主要依赖于标准化的饮食建议, 这些建

议往往忽略了个体差异, 如个人健康状况、生活方式和食物偏好^[2]。近年来, 个体化饮食计划作为一种新兴的治疗策略, 受到了越来越多的关注。这种方法强调根据每个患者的具体情况制定饮食计划, 以实现更优的血糖控制和整体健康改善。



个性化饮食计划的核心在于其定制性，旨在满足糖尿病患者的特定需求^[3]。与传统的一刀切饮食指导相比，个性化饮食计划考虑到了患者的生物标志物、生活方式习惯，以及个人口味和文化背景^[4]。此外，个性化饮食还能够更好地适应患者的个性化血糖反应，从而有助于实现更加精准的血糖控制。尽管个性化饮食计划在理论上具有明显优势，但其在实际临床实践中的应用效果及其可行性还需要进一步的研究和探索^[5]。此外，患者对于这种新型饮食管理方法的接受度和满意度也是评估其成功与否的重要因素。

鉴于此，本研究旨在评估个性化饮食计划在糖尿病护理中的应用方法和效果。研究通过对江苏省苏北人民医院的2型糖尿病患者进行随机分组，比较个性化饮食计划与标准饮食建议在改善血糖控制、体重管理和患者满意度方面的效果。本研究的目的不仅在于验证个性化饮食计划的临床效果，而且还在于探讨其对提高患者治疗依从性和生活质量的潜在影响。通过深入分析和对比两组患者的糖化血红蛋白（HbA1c）水平、空腹血糖水平、体重变化和满意度，本研究将为糖尿病管理中的饮食策略提供重要的实证数据，同时也为未来的糖尿病护理实践提供参考。

一、一般资料与方法

1. 研究设计与参与者

本研究采用前瞻性、随机对照的设计，在江苏省苏北人民医院进行，时间跨度为2023年1月至12月。研究对象为诊断为2型糖尿病的患者，共计84名。纳入标准包括年龄在18至65岁之间，且符合2型糖尿病的诊断标准。排除标准为存在其他严重慢性疾病、妊娠或哺乳期妇女，以及近六个月内参与过其他临床试验的患者。所有参与者均提供了知情同意书。

2. 随机分组与干预措施

通过随机数字生成器，将84名参与者随机分为实验组和对照组，每组42人。实验组接受个性化饮食计划，由注册营养师根据每位患者的健康状况、生活方式、食物偏好以及文化背景定制。对照组接受标准饮食建议，这些建议基于当前的糖尿病管理指南。

3. 数据收集与评估指标

主要评估指标包括糖化血红蛋白（HbA1c）水平、空腹血糖水平、体重变化和患者满意度。数据收集包括基线时（研究开始时）和研究结束时。所有血液检验在医院实验室进行。患者满意度通过标准化问卷收集，该问卷涵盖了对饮食计划的满意度、易于遵循程度以及对整体健康感知的改变。

4. 统计方法

统计分析采用SPSS 22.0软件进行。使用描述性统计方法来描述基线特征，独立样本t检验或Mann-Whitney U检验用于比较两组间基线数据的差异。采用配对样本t检验或Wilcoxon符号秩检验来分析每组内时间点间的变化。使用卡方检验或Fisher精确检验比较两组间分类变量的差异。所有测试的显著性水平均设定为 $P < 0.05$ 。

二、研究结果

表格1详细展示了个性化饮食计划在糖尿病护理中的应用效果。实验组在接受个性化饮食计划后，在多项健康指标上显示出显著改善。HbA1c水平从7.8%降至6.5%，优于对照组的7.2%，显示出个性化饮食计划在改善长期血糖控制方面的有效性。类似地，实验组空腹血糖水平的显著降低，从8.2 mmol/L降至6.5 mmol/L，体现了短期血糖控制的改善。体重下降了2.5公斤，这一变化在对照组中并未观察到，突显了个性化饮食计划在促进体重管理方面的潜力。患者满意度的显著提升，从3.2分提高至4.5分，反映了患者对个性化饮食计划的高度认可。此外，实验组在血压、饮食依从性、血脂水平、身体活动、心率以及餐后两小时血糖水平等方面的改善，进一步印证了个性化干预在全面改善糖尿病相关健康指标方面的效果。这些显著的改善表明，个性化饮食计划是一种在糖尿病护理中值得推广的有效策略。

指标类别	测量时点	实验组平均值	对照组平均值	改善幅度	统计显著性 (P值)
HbA1c水平	基线	7.80%	7.60%	-	-
HbA1c水平	研究结束	6.50%	7.20%	实验组显著降低	<0.05
空腹血糖水平	基线	8.2 mmol/L	8.0 mmol/L	-	-
空腹血糖水平	研究结束	6.5 mmol/L	7.5 mmol/L	实验组显著降低	<0.05
体重变化	基线	无显著变化	无显著变化	-	-
体重变化	研究结束	下降2.5公斤	无显著变化	实验组减轻体重	<0.05
患者满意度	研究结束	4.5分	3.2分	实验组显著提高	<0.01
血压变化	基线	130/85 mmHg	132/86 mmHg	-	-
血压变化	研究结束	125/80 mmHg	130/85 mmHg	实验组轻微降低	<0.05
饮食依从性	研究结束	0.9	0.7	实验组更高	<0.01
血脂水平变化	基线	正常	正常	-	-
血脂水平变化	研究结束	改善	无显著变化	实验组改善	<0.05
身体活动水平	基线	低	低	-	-
身体活动水平	研究结束	提高	无显著变化	实验组提高	<0.05
心率变化	基线	75 bpm	76 bpm	-	-
心率变化	研究结束	72 bpm	75 bpm	实验组轻微降低	<0.05
餐后两小时血糖水平	基线	10.0 mmol/L	9.8 mmol/L	-	-



指标类别	测量时点	实验组平均值	对照组平均值	改善幅度	统计显著性 (P值)
餐后两小时血糖水平	研究结束	7.5 mmol/L	8.5 mmol/L	实验组显著降低	<0.05
睡眠质量	基线	一般	一般	-	-
睡眠质量	研究结束	改善	无显著变化	实验组改善	<0.05

表格 1: 个性化饮食计划在糖尿病护理中的应用效果

三、讨论与结论

本研究的结果明确表明，在糖尿病护理中，个性化饮食计划对改善血糖控制和体重管理有显著影响。实验组在接受个性化饮食计划后，其HbA1c水平平均下降了1.3个百分点，这一改善程度显著高于对照组的0.4个百分点降低 ($P<0.05$)。这一结果与其他研究一致，其中个性化饮食干预被认为是改善糖尿病患者长期血糖控制的有效方法。此外，实验组患者的空腹血糖平均下降了1.7 mmol/L，而对照组仅下降了0.5 mmol/L，进一步印证了个性化饮食计划在短期内改善血糖水平方面的潜力 ($P<0.05$)^[6]。

体重管理也是糖尿病患者治疗中的一个重要组成部分^[7]。本

研究发现实验组在研究期间平均减轻了2.5公斤，而对照组的体重变化不显著。这一差异可能与个性化饮食计划中推荐的食物种类和能量摄入有关，这些都是根据个人偏好、文化背景及生活方式灵活调整的^[8]。实验组的患者满意度得分也显著高于对照组，反映出个性化饮食计划在增加患者治疗依从性和改善生活质量方面的效果。

在其他健康指标上，实验组还展现了血压的轻微降低、饮食依从性的提高、血脂水平的改善、身体活动水平的增加、心率的轻微降低以及餐后两小时血糖水平的显著降低。这些改善不仅减少了糖尿病的并发症风险，还可能有助于减少心血管疾病的风险，这对糖尿病患者来说是一个重要的考量^[9]。睡眠质量的提升也不容忽视，它可能与改善的血糖控制和减轻的体重有关，睡眠质量已被证明对糖尿病管理和总体健康有着重要影响^[10]。

总体而言，个性化饮食计划在糖尿病护理中的应用表现出对血糖控制和体重管理的显著益处，同时在提高患者满意度和改善其他健康指标方面也显示出积极效果。这些发现强调了个性化干预在提高患者治疗结果中的重要性，也支持了在糖尿病管理实践中采用个性化饮食计划的建议。未来的研究应进一步探讨不同人群中个性化饮食计划的长期影响，并评估其对糖尿病相关生活质量和慢性病管理的潜在益处。

参考文献

- [1] 闫雪, 王娟. 个体化中医饮食护理对糖尿病患者的影响研究 [J]. 中国城乡企业卫生, 2023, 38 (07): 10-12. DOI:10.16286/j.1003-5052.2023.07.004
- [2] 魏慧琴, 陈霞飞. 个体化护理与饮食护理干预在糖尿病合并甲亢患者中的临床应用效果观察 [J]. 中国冶金工业医学杂志, 2023, 40 (03): 339-340. DOI:10.13586/j.cnki.yjyx1984.2023.03.014
- [3] 王瑞青, 方钦, 卓蕾艳. 个体化饮食护理干预对糖尿病肾病患者临床治疗依从性的影响 [J]. 糖尿病新世界, 2023, 26 (10): 169-172. DOI:10.16658/j.cnki.1672-4062.2023.10.169
- [4] 王莹, 上官修齐, 何锦. 多学科协作模式联合个体化饮食护理对老年糖尿病患者血糖水平及并发症的影响 [J]. 糖尿病新世界, 2023, 26 (09): 136-139. DOI:10.16658/j.cnki.1672-4062.2023.09.136
- [5] 呼满英. APP平台反馈式健康宣教联合个体化饮食护理在妊娠期糖尿病患者中的应用 [J]. 青岛医药卫生, 2023, 55 (02): 93-97.
- [6] 王娟, 陈姣姣, 刘伟平. 基于马斯洛层次理论的护理干预结合个体化饮食结构调整对老年糖尿病肾病患者血糖控制、健康素养及疾病进展恐惧的影响 [J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8 (07): 172-174. DOI:10.19347/j.cnki.2096-1413.202307050
- [7] 张娟霞. 饮食管理配合个体化认知行为护理对糖尿病患者营养状态、生活质量及自我效能的影响 [J]. 婚育与健康, 2023, 29 (02): 94-96.
- [8] 杨媛. 认知饮食方案结合个体化护理对糖尿病肾病血液透析患者营养状况及生存质量的影响 [J]. 基层医学论坛, 2022, 26 (24): 54-56. DOI:10.19435/j.1672-1721.2022.24.018
- [9] 唐玉英. 个体化综合饮食护理干预对2型糖尿病患者的临床效果研究 [J]. 基层医学论坛, 2020, 24 (12): 1643-1644. DOI:10.19435/j.1672-1721.2020.12.009
- [10] 徐华珍. 个体化综合饮食护理干预用于2型糖尿病的效果评价 [J]. 基层医学论坛, 2020, 24 (12): 1682-1683. DOI:10.19435/j.1672-1721.2020.12.035