

半数糖友营养有缺口

受访专家

北京协和医院内分泌科主任医师 伍学焱

解放军总医院老年内分泌科教授 田慧

生命时报记者 牛雨蕾

近半数糖友缺微量元素

印度新德里国际健康管理研究院对1998—2023年全球开展的132项研究数据展开分析,其中包含52501名18岁以上2型糖尿病患者。结果发现,45.3%的人存在多种微量营养素缺乏。其中,维生素D缺乏率达60.5%,镁缺乏率为42%,维生素B12缺乏率为29%,且女性患者的总体缺乏率(48.62%)高于男性(42.53%)。

北京协和医院内分泌科主任医师伍学焱接受《生命时报》记者采访时表示,研究结论与临床实际情况大致相符,但临床并未将微量营养素缺乏作为常规关注指标。一方面,相较于电解质等直接造成体内渗透压波动、影响血糖的指标来说,微量营养素对人体的影响是间接的。另一方面,在我国,临床上许多糖友仍未解决为减重造成碳水化合物、蛋白质、脂肪摄入减少导致的营养不良问题,因而微量元素方面尚无暇顾及。

伍学焱认为,该研究创造性地揭示了糖尿病患者微量营养素缺乏的普遍性,提示糖尿病管理要将营养评估纳入常规诊疗,应对“隐性饥饿”问题。

解放军总医院老年内分泌科教授田慧对研究发现也表示认可,她告诉记者,有的糖友患病后满不在乎,从不“忌口”;有的则过度谨慎,什么都不敢吃。田慧就接诊过一位45岁的女性糖友,确诊后每天只吃少量主食和青菜,饮食种类极其单一,虽然一开始控制住了血糖,但出现严重消瘦。她由于长期缺乏蛋白质,导致免疫力大幅下降,血糖逐渐失控,受伤后伤口愈合极慢,接受全面营养干预后,病情才有所缓解。

田慧表示,糖尿病是一种

谈到糖尿病,人们往往将关注点放在“降糖”上,却常常忽略一个隐藏的健康危机——微量营养素缺乏。《英国医学杂志·营养、预防与健康》发布的一项新研究提醒,近半数2型糖尿病患者缺乏微量营养素,维生素D、镁和维生素B12缺乏情况尤为严重,亟须引起重视。

代谢性疾病,患者缺少任意一种营养,都会加重代谢失衡。比如,蛋白质、脂肪等对肌肉、免疫力、血管健康至关重要;维生素D对骨代谢、免疫系统调节有重要作用;镁在调节心率和细胞代谢方面有辅助作用;维生素B12缺乏会影响胃肠道、皮肤和神经系统功能。

提防饮食四个短板

伍学焱提醒,临床上,不少糖尿病患者微量营养素不足,主要与四点原因有关。

限制饮食。部分糖友为了控糖,减少主食、肉类、油脂摄入量,还忽视了食物的丰富性,导致摄入的维生素D(需要脂质帮助吸收)、镁(绿叶蔬菜含量高)、维生素B12(动物性食物为主)等微量营养素严重不足,最终出现营养不良。

药物干扰。二甲双胍、阿卡波糖等是糖友的常用药,它们主要通过抑制肠道内糖分的吸收来实现控糖。但这些药物在阻止糖分吸收的同时,也会影响机体对维生素B12等微量元素的吸收。田慧表示,临床上会建议患者在吃这些药的同时,合理补充维生素B12等营养素。

疾病影响。糖尿病患者存在胰岛素抵抗、胰岛素分泌不足,会导致糖、脂肪、蛋白质等出现代谢紊乱,使身体利用和储存各类营养物质的能力减弱,久而久之,就会引发微量营养素不足等问题。另外,糖尿病引发的自主神经病变、血管功能下降,会导致患者胃排空延迟、胃肠蠕动减缓,从而降低营养吸收率。而营养素吸收不足和流失加剧,又会导致肝脏合成功能受损,进一步加剧营养不良,形成恶性循环。

营养流失。由于糖尿病患者血糖高,当血糖浓度超过肾脏的承受能力时,糖就会随着尿液排出,所以糖尿病人经常会有多尿症状,这也会导致很多营养素,比如矿物质、水溶性

维生素(如维生素B1、B2等)流失。

伍学焱表示,微量营养素缺乏,往往不会立即引起明显症状,但长此以往,会对糖尿病管理和患者健康产生深远影响。

免疫力下降。营养不足会使免疫细胞功能受损,让身体难以抵御病原体侵袭,增加糖友患感染性疾病,如呼吸道感染、泌尿系统感染等的几率,不仅会加重身体负担,还会使血糖控制难度增加。

伤口难愈合。糖尿病患者本身的伤口愈合能力就较弱,而营养不良会进一步延缓愈合过程。比如,患者缺乏蛋白质、维生素C、锌等营养素,会使伤口长期不愈,增加感染风险,甚至可能导致组织坏死等严重后果。

神经受损伤。维生素B12缺乏可引发周围神经病变,表现为手脚麻木、疼痛、感觉异常,严重影响患者生活质量,甚至可导致认知功能下降。

骨硬度降低。维生素D不仅是钙的“黄金搭档”,还是胰岛素调节的重要因子。研究表明,维生素D有助增强胰岛β细胞的功能,促进胰岛素分泌。而缺乏维生素D,一方面,可能导致胰岛素抵抗加剧,增加糖尿病并发症的风险,更容易出现血糖波动大、糖化血红蛋白偏高等情况。另一方面,会导致钙吸收率降低,增加骨质疏松和骨折风险。

伤及心血管。镁参与调节心率和胰岛素敏感性,缺乏可能诱发心律失常,并加重胰岛素抵抗。

控糖饮食因地制宜

伍学焱建议,糖友要破除饮食误区,告别“极端饮食”,只有吃得“保质保量”才能有效控血糖。

食物种类要丰富。糖友要做到食物多样、主食定量、蔬果奶豆丰富、少油、少盐、少糖,在

控制血糖的同时,保证每日能量适宜和营养素摄入充足。具体来说,主食可选择升糖指数低的粗杂粮和杂豆类,如燕麦、糙米、红小豆、绿豆,这些主食富含膳食纤维,饱腹感强,消化速度慢,能让餐后血糖保持平稳。精米白面等精制谷物适当少吃。糖友每餐都应摄入富含蛋白质的食物,有助增强饱腹感,同时减少碳水化合物摄入量,帮助控血糖。优质蛋白质来源众多,蛋类、鱼虾、禽肉、红肉、豆制品、奶制品等都在推荐之列。餐餐都应有蔬菜,每天达到500克,其中深色蔬菜占一半以上。水果要限量,每天100~200克为宜,建议作为白天的加餐,可吃些低升糖指数的水果,如火龙果、柚子、梨。

根据地区改不足。控糖也要因地制宜,国家卫健委发布的《成人糖尿病食养指南》为各地糖友提供了饮食指导。例如,北方地区糖友要减少面食比例,增加豆类(如黑豆、红豆)和深色蔬菜(如菠菜、紫甘蓝);南方地区患者应控制高糖水果(如荔枝、龙眼)摄入,多用清蒸、白灼等少油烹饪方式;西部地区糖友应避免过量摄入牛羊肉(饱和脂肪高),可搭配荞麦、青稞等粗粮。

特殊人群有重点。田慧表示,老年人、孕妇、服用特定药物的糖尿病患者,更要关注营养补充。老年人新陈代谢减慢,消化吸收功能下降,容易出现营养不良,应适当增加蛋白质和维生素摄入。孕期对营养的需求更大,孕妇要在医生指导下合理补充叶酸、铁、钙等营养素。如果糖友通过自然饮食调整,无法满足营养所需,则要靠药物或膳食营养补充剂辅助。比如,肠胃功能差或长期服用二甲双胍者,可补充复合维生素B、维生素D3(需监测血钙水平)。不过田慧提醒,营养补充剂不能替代正常饮食,保证日常饮食均衡是基础。

生命时报官方网站