



李东霞



高艳虹

老年糖尿病患者如何补充营养

■ 李东霞 高艳虹

专家简介：李东霞，上海交通大学医学院附属新华医院老年医学科，副主任医师；高艳虹，上海交通大学医学院附属新华医院老年医学科，主任医师，博士研究生导师。

随着我国人口老龄化加剧，老年群体中患糖尿病的人数明显增加。高血糖就像氧化剂，时刻腐蚀着身体的血管和各个组织器官，导致多种组织慢性损伤、功能缺陷甚至衰竭，规范化管理和治疗对患者的生命健康非常重要。在治疗糖尿病的“五驾马车”中，饮食控制是重要基础，与此同时，由于老年人各器官衰老退变，营养支持对于老年人增强免疫力、维持体能等尤为重要。老年糖友们看到这不禁会问：“管理不就是管住嘴吗？如果增加营养血糖不就会升高吗？”其实，这是对营养支持的误解。

◆ 什么是营养支持

营养支持就是单纯地增加饮食吗？当然不是。营养支持是指给人体提供较全面的营养素。当人步入老年期后，饮食量较之前会有所减少，许多老年人感觉吃不了多少，即使是糖尿病患者也不一定会有多食表现。这是因为老年人代谢发生了变化，生理机能开始减退，对营养物质的咀嚼、消化、吸收等能力下降，代谢速度变慢，易引起营养不良、肌肉运动能力减弱、机体抵抗力下降等。所以，老年人更加要摄入充足、全面的营养素，以保证身体的正常运行。

◆ 老年人的营养需求特点是什么

老年人的营养物质成分需求与一般成年人并无明显区别，不同的是数量的差异。同一年龄的老年人，有的能从事力所能及的劳动，有的体弱多病、活动少，不同的健康状态造成对营养物质的需求量有所差异。

老年糖尿病患者与非糖尿病人群相比，由于常常注意减少饮食量，发生营养不良的风险更高，更易引发肌少症和衰弱，故不能过度限制饮食，要合理膳食、均衡营养、定期就医，采用营养不良筛查工具评估患者营养风险，发现营养不良要及时干预。

◆ 老年糖尿病群体如何实现营养支持

老年糖尿病患者的营养支持膳食能量需平衡适宜。从食物中摄取的蛋白质、碳水化合物、脂肪是产热营养素，就像给车加油一样，给机体提供所需能量，应与体内消耗的能量保持平衡，否则易导致肥胖或消瘦，两者都不利于健康。

可以每周称一次体重，根据体重变化及时调整能量供应量，肥胖者应减少摄入量，消瘦者适当增加。能量摄入量以维持实际体重达到或略低于理想体重为宜，人体理想体重可按以下公式计算和评估：
理想体重（公斤）= 身高（厘米）- 105。

那么，老年糖尿病患者如何保持膳食能量平衡，