

个性化饮食护理干预对老年 2 型糖尿病患者营养状况及并发症发生率的作用

陈嘉欣

泰州市中医院 江苏泰州

【摘要】目的 观察对老年 2 型糖尿病患者开展个性化饮食护理干预对患者营养状态与并发症的影响。**方法** 前瞻性纳入 2025 年 1 月至 12 月老年 2 型糖尿病患者 84 例为对象，通过数字表随机抽样划分 2 组，对照组（42 例）进行常规护理，观察组（42 例）进行个性化饮食护理干预，为患者在恢复期间开展针对性饮食护理指导。对患者营养水平、并发症进行统计。**结果** 营养水平，观察组护理后高于对照组，（ $P<0.05$ ）。并发症发生率，观察组低于对照组，（ $P<0.05$ ）。**结论** 对老年 2 型糖尿病患者开展个性化饮食护理干预有助于改善患者在恢复期间营养状态，降低并发症发生率，对于帮助患者进行恢复存在有重要作用。

【关键词】 个性化营养护理；老年 2 型糖尿病；营养状况；并发症

【收稿日期】 2026 年 3 月 15 日

【出刊日期】 2026 年 4 月 13 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20260217

Effect of individualized diet nursing intervention on nutritional status and complication rate of elderly patients with type 2 diabetes

Jiixin Chen

Taizhou Traditional Chinese Medicine Hospital, Taizhou, Jiangsu

【Abstract】Objective To observe the effect of individualized diet nursing intervention on nutritional status and complications of elderly patients with type 2 diabetes. **Methods** 84 elderly patients with type 2 diabetes from January to December 2025 were prospectively enrolled. They were randomly divided into two groups by digital table. The control group (42 cases) received routine nursing care, and the observation group (42 cases) received individualized diet nursing intervention to provide targeted diet nursing guidance for patients during recovery. Statistical analysis of patients' nutritional levels and complications. **Results** The nutritional level of the observation group was higher than that of the control group after nursing care, ($P<0.05$). The incidence of complications was lower in the observation group than in the control group, ($P<0.05$). **Conclusion** Individualized diet nursing intervention for elderly patients with type 2 diabetes can help improve their nutritional status during recovery, reduce the incidence of complications, and play an important role in helping patients recover.

【Keywords】 Personalized nutritional care; Senile type 2 diabetes; Nutritional status; Complication

2 型糖尿病为影响老年人健康的主要慢性疾病，为终身性疾病，无根治方案，需要患者长期服用降糖药物进行治疗^[1-2]。在该部分患者治疗期间，为帮助患者更加有效对血糖进行管理，需指导患者在治疗期间保持科学饮食，通过保持科学饮食满足机体日常对于营养物质需求，避免不合理饮食导致血糖出现异常波动^[3-4]。个体化饮食护理旨在为患者在治疗期间提供科学的饮食指导方案，通过合理饮食，间接起到对病症进行管理的作用。本次研究主要对老年 2 型糖尿病患者开展个

性化饮食护理干预的作用进行分析。

1 资料与方法

1.1 一般资料

前瞻性纳入 2025 年 1 月至 12 月老年 2 型糖尿病患者 84 例为对象，通过数字表随机抽样划分 2 组，对照组（42 例）进行常规护理，观察组（42 例）进行个性化饮食护理干预。对照组中男性 22 例，女性 20 例，年龄在 62—75 岁间，均值为（ 62.25 ± 2.11 ）岁。体质指数 $21\sim 25\text{kg/m}^2$ ，均值为（ 22.75 ± 1.85 ） kg/m^2 。观察

组中男性 23 例, 女性 19 例, 年龄在 62—72 岁间, 均值为 (63.45±1.11) 岁。体质指数 21~25kg/m², 均值为 (22.75±1.35) kg/m²。基本资料对比, P>0.05。

1.2 方法

1.2.1 对照组

该组患者接受常规护理, 首先需按照患者容易理解方式, 耐心为患者进行各方面健康指导, 帮助患者掌握糖尿病的基本知识以及糖尿病相关并发症预防知识等。指导患者在日常生活中保持良好用药行为, 安排按量服用药物。积极进行日常运动锻炼, 规律作息。感知患者定期进行血糖监测, 了解自身血糖变化情况。

1.2.2 观察组

该组患者则接受个性化饮食护理。(1) 热量摄入管理。综合患者年龄、体质水平, 病症严重程度等多个维度进行病症管理。每日热量摄入控制在 105 至 125J/kg, 并将热量划分到患者每日饮食中。在食物类型方面需要以清淡、营养丰富食物为主。优先选择蛋白质、维生素丰富食物, 包括蔬菜、水果, 鸡肉、鱼肉等。严格控制油脂、糖分的摄入量, 对于存在高糖饮食习惯患者需要逐步纠正该方面行为。(2) 合理规划饮食。科学规划日常饮食时间, 按照少食多餐的原则进行。将传统三餐饮食逐步调整为五餐, 即减少三餐摄入, 在中午、下午各增加一次饮食。感知患者避免存在有暴饮暴食行为, 避免餐后血糖水平在短时间内异常上升。(3) 科学管理餐后血糖。在患者日常生活中, 需指导患者掌握餐后血糖管理措施, 关注餐后血糖波动。对于餐后血糖异常升高患者, 需指导患者通过合理调节饮食摄入量或者合理运用降糖药物对血糖进行管理。(4) 针对性饮食管理。对于存在肥胖患者, 需要指导患者严格控

制摄入量, 注重饮食管理, 严格控制糖分摄入。对于较为消瘦患者, 则可以在服用降糖药物后适当摄入水果等, 避免血糖水平在短时间内, 异常下降。(5) 科学运动协助饮食管理。指导患者在日常生活中保持健康运动习惯, 通过合理运动, 促进代谢, 间接达到营养管理的作用。在运动方式上以有氧运动为主, 进行散步、慢跑等, 指导患者结合自身具体情况对运动量合理进行控制, 每日运动时间保持在 1 小时以上。在运动过程中若出现疲劳感, 则可以及时进行休息。在饮食后可以适当摄入少量饮食, 起到促进代谢等作用。

1.3 观察指标

(1) 营养水平评估。需对两组患者在护理前后肘部静脉血进行采集, 约为 5ml, 需在最短时间内完成离心处理, 获得上层血清, 并通过实验室检测对血红蛋白水平、白蛋白水平、转铁蛋白水平进行统计。(2) 并发症统计。对两组患者糖尿病足、周围神经损伤、糖尿病肾病发生率进行统计。

1.4 统计学方法

以 SPSS26.0 分析研究中各方面数据, 均值±标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示计量资料(包括营养水平等), t 检验, % 对计数资料表示, χ^2 检验, ($P < 0.05$) 表示差异具备统计学意义。

2 结果

2.1 营养水平分析

营养水平, 观察组护理后高于对照组, $P < 0.05$, 见表 1。

2.2 两组并发症对比

并发症发生率, 观察组低于对照组, ($P < 0.05$), 见表 2。

表 1 两组营养指标对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	血红蛋白水平 (g/L)		白蛋白水平 (g/L)		转铁蛋白水平 (g/L)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	42	112.45±3.52	135.15±2.78	33.15±2.35	38.45±2.05	2.23±0.48	3.74±0.23
对照组	42	113.04±3.74	120.34±2.86	33.22±2.25	34.26±2.15	2.22±0.52	2.68±0.18
t	-	1.637	26.105	1.638	28.125	1.685	18.588
P	-	0.222	<0.001	0.511	<0.001	0.705	<0.001

表 2 两组并发症对比[n, (%)]

组别	例数	糖尿病足	周围神经损伤	糖尿病肾病	发生率
观察组	42	1 (2.38)	0 (0.00)	1 (2.38)	2 (4.76)
对照组	42	2 (4.76)	2 (4.76)	1 (2.38)	5 (11.90)
χ^2	-	-	-	-	14.085
P	-	-	-	-	0.001

3 讨论

2 型糖尿病属于糖尿病的主要类型,病症诱发机制较为复杂,患者需要长期服用降糖药物对血糖进行管理。同时,患者自身日常饮食同样会对血糖造成影响,在患者治疗期间需协助患者做好饮食管理,在满足机体日常代谢需求的基础上,减少不合理饮食对患者血糖造成的影响^[5-6]。

个性化饮食护理侧重在患者治疗期间为患者提供个性化的饮食指导方案。了解患者日常饮食爱好,并为患者制定可以饮食计划,对每日热量摄入,食物类型等科学进行管理,间接起到对患者血糖进行管控等作用^[7-8]。同时,护理人员密切关注患者血糖变化情况,结合患者实际对饮食进行调节,促使日常饮食更加符合患者实际情况,避免患者在日常生活中因自身不合理饮食习惯等因素对病症造成影响,不利于患者进行恢复^[9-10]。本次研究中,观察组护理后营养水平高于对照组,表明在该个性化饮食护理作用下可以起到对患者营养水平进行调节的作用。原因在于通过实施该护理方案,结合患者具体情况制定饮食方案,促使患者日常饮食可以更加贴合患者的实际情况,起到对患者营养状态进行改善的作用。且观察组并发症发生率低于对照组,表明在该护理方案作用下,通过科学管理患者日常饮食,有利于间接保障对患者血糖管理的效果,间接起到对患者并发症进行预防的作用。

综合本次研究,在对老年 2 型糖尿病患者护理过程中可以开展个性化饮食护理,改善患者营养状态,降低并发症发生率,同时可以有效避免患者在日常生活中不合理饮食对血糖的影响。

参考文献

[1] 居娴静. 老年 2 型糖尿病患者的个性化预防护理效果研究 [J]. 生命科学仪器, 2025, 23 (05): 259-260+263.

- [2] 张艳,董小梅,张晓亮. 个性化护理对 2 型糖尿病老年股骨颈骨折术后血糖控制及生活质量的影响 [J]. 糖尿病新世界, 2025, 28 (06): 129-132.
- [3] 李倩,杨白林,譙艳,等. 个性化身心诉求护理模式对老年 2 型糖尿病患者的护理效果 [J]. 中外医学研究, 2024, 22 (21): 79-82.
- [4] 黄静芳,翁美华,邢瑞楠. 个性化护理对老年 2 型糖尿病合并急性心肌梗死患者自我管理的影响 [J]. 中国卫生标准管理, 2024, 15 (12): 180-183.
- [5] 钟家裕. 个性化综合饮食护理对 2 型糖尿病患者的干预效果 [J]. 中外医药研究, 2024, 3 (14): 117-119.
- [6] 何小真,吴东春,张凤莹. 个性化综合饮食护理干预对 2 型糖尿病患者血糖控制、睡眠及生活质量的影响 [J]. 中国医药指南, 2024, 22 (10): 152-154.
- [7] 武晓慧,唐芳勇,于春华,等. 个性化护理对冠心病合并 2 型糖尿病老年患者血糖控制改善作用分析 [J]. 糖尿病新世界, 2024, 27 (05): 126-129.
- [8] 李玉清,朱素圆,董来芹,等. 个性化饮食干预结合延续性护理追踪对 2 型糖尿病留守老人血糖控制及生活质量影响 [J]. 糖尿病新世界, 2024, 27 (03): 149-152.
- [9] 曾月仙,石秀雅,陈雪平. 个性化饮食指导结合精细化门诊护理策略在老年 2 型糖尿病患者中的应用 [J]. 中西医结合护理(中英文), 2023, 9 (12): 151-153.
- [10] 王聿珍. 个性化预警护理对 2 型糖尿病老年患者心血管并发症的效果 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2023, 11 (30): 36-39.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS