

## 阶段性饮食干预联合运动指导在 2 型糖尿病患者血糖管理中的应用效果

衡悦

江苏省中医院 江苏南京

**【摘要】目的** 分析 2 型糖尿病 (Type 2 Diabetes Mellitus, T2DM) 患者在血糖管理中实施阶段性饮食干预联合运动指导的应用效果。**方法** 纳入本院收治的 60 例 T2DM 患者为观察样本, 纳入时间为 2024 年 1 月-2025 年 1 月, 通过随机颜色球法将其分为两组, 各 30 例。对照组采取常规干预, 观察组额外实施阶段性饮食干预联合运动指导, 对比干预效果。**结果** 观察组血糖指标、干预依从性均比对照组优, 差异均存在统计学意义 ( $P < 0.05$ )。**结论** 对 T2DM 患者实施阶段性饮食干预联合运动指导干预效果明显, 可有效稳定患者血糖, 并优化其干预依从性, 值得临床推广应用。

**【关键词】** 阶段性饮食干预; 运动指导; 2 型糖尿病; 血糖管理

**【收稿日期】** 2026 年 4 月 16 日

**【出刊日期】** 2026 年 5 月 18 日

**【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20260259

### Effect of phased diet intervention combined with exercise guidance on blood glucose management in patients with type 2 diabetes

Yue Heng

Jiangsu Province Hospital of Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu

**【Abstract】Objective** To analyze the effect of staged diet intervention combined with exercise guidance on blood glucose management in patients with type 2 diabetes (T2DM). **Methods** Sixty T2DM patients admitted to our hospital were included as observation samples from January 2024 to January 2025. They were randomly divided into two groups of 30 each using the color ball method. The control group received routine intervention, while the observation group received additional stage specific dietary intervention combined with exercise guidance to compare the intervention effects. **Results** The observation group had better blood glucose indicators and intervention compliance than the control group, and the differences were statistically significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The implementation of staged dietary intervention combined with exercise guidance intervention has a significant effect on T2DM patients, which can effectively stabilize their blood sugar and optimize their intervention compliance. It is worthy of clinical promotion and application.

**【Keywords】** Staged dietary intervention; Sports guidance; Type 2 diabetes; Blood sugar management

2 型糖尿病 (type 2 diabetes mellitus, T2DM) 是全球高发的慢性代谢性疾病, 此类患者机体长期处于高血糖状态, 容易诱发心脑血管疾病、糖尿病肾病、视网膜病变等严重并发症, 明显降低患者的生活质量<sup>[1]</sup>。该病目前无法被治愈, 患者需要长期进行规范化血糖管理, 尽量维持血糖稳定, 降低严重并发症风险。饮食与运动干预是 T2DM 患者血糖管理的核心环节, 在干预过程中, 应重视以患者为核心, 为其提供针对性、阶段性的干预措施<sup>[2]</sup>。基于此, 此次研究将深度分析在 T2DM 患者血糖管理中应用阶段性饮食干预联合运动指导的效果, 具体内容如下。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 研究资料

纳入 2024 年 1 月-2025 年 1 月在我院接受治疗的 60 例 T2DM 患者为观察样本, 通过随机数字表法将其分为两组, 各 30 例。对照组男 16 例、女 14 例; 年龄 42~75 岁, 平均 ( $58.62 \pm 7.35$ ) 岁; 病程 2~15 年, 平均 ( $7.85 \pm 3.12$ ) 年。观察组男 15 例、女 15 例; 年龄 40~76 岁, 平均 ( $59.15 \pm 7.52$ ) 岁; 病程 1~16 年, 平均值为 ( $8.02 \pm 3.26$ ) 年。两组间资料比对结果显示 ( $P > 0.05$ )。本研究不违反国家法律法规, 符合医学伦理原则。

纳入标准: (1) 临床诊断为 T2DM; (2) 无 T2DM 急性并发症; (3) 自愿参与本研究, 签署知情同意书。

排除标准: (1) 其他类型糖尿病; (2) 合并肝肾

功能严重不全、肿瘤等其他严重疾病；（3）认知功能异常，或存在精神疾病。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组实施常规护理，提醒患者规范进行药物治疗，实施常规健康宣教，为患者提供生活管理、心理护理、饮食指导等，并嘱咐患者按时进行复查。

1.2.2 观察组

观察组额外实施阶段性饮食干预联合运动指导。

（1）个体化评估。全面评估患者的 BMI、血糖水平、病程及饮食喜好，根据患者实际情况，为其设计针对性饮食与运动计划。（2）阶段性饮食干预。①适应期：该阶段饮食需将总热量控制在 1500-1800kcal，碳水化合物供能比 55%-60%、蛋白质 15%-20%、脂肪 20%-25%，指导患者每日规范饮食，减少精制糖、油炸食品、糖油混合物的摄入，增加膳食纤维。指导患者少食多餐，每日 5-6 餐，避免暴饮暴食。②强化期：当患者逐渐适应规范化饮食后，可根据患者血糖改善情况将饮食中总热量调整至 1400-1700kcal，碳水化合物供能比降至 50%-55%，实现精准控糖。为了保障机体营养所需，可适当增加优质蛋白与蔬菜的摄入，同时重视患者每日食物搭配及烹饪方式，及时纠正患者的不良饮食行为。③维持期：维持期需引导患者长期坚持健康饮食，护理人员可以根据患者血糖状态与个人饮食偏好，指导患者自主设计饮食方案，强化患者规范饮食依从性。（3）运动指导。在初始运动时，指导患者以低强度有氧运动为主，每次运动 20-30 分钟，每周运动 3-5 次，避免剧烈运动。随着患者身体素质的逐渐提升，可以适当提高运动强度，增加运动时间，并增加肌肉训练、柔韧训练

等，综合提升患者机体素质。运动需长期坚持，护理人员需鼓励患者选择自身感兴趣且容易坚持的运动，帮助患者养成长期运动的习惯。（4）动态随访。建立护患交流群，干预期间鼓励患者以“打卡”的形式上传自身每日饮食与运动情况。护理人员也需定期通过电话、微信等方式进行随访，了解患者血糖管理情况，并为其提供针对性指导。

1.3 观察指标

1.3.1 血糖指标。比较干预前后二组患者包括空腹血糖（FBG）、餐后 2 小时血糖（2hPG）、糖化血红蛋白（HbA<sub>1c</sub>）。

1.3.2 干预依从性。完全依从：严格执行所分配的干预方案，无擅自调整、遗漏行为；部分依从：基本执行所分配的干预方案，但存在偶尔遗漏或未达标的情况；不依从：未按要求执行所分配的干预方案，擅自中断或大幅调整干预内容。依从性=（完全依从+部分依从）/例数\*100%。

1.4 统计学方法

数据用 SPSS24.0 处理，计量数据为 ( $\bar{x} \pm s$ )，进行 *t* 检验，计数资料以 n (%) 表示，实施  $\chi^2$  检验，以  $P < 0.05$  代表数据差异显著。

2 结果

2.1 血糖指标

基线期，二组各项血糖指标比较 ( $P > 0.05$ )；规范干预后，与对照组相比，观察组各项血糖指标更优 ( $P < 0.05$ )，详见表 1。

2.2 干预依从性

观察组干预依从性优于对照组 ( $P < 0.05$ )，详见表 2。

表 1 血糖指标 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	FBG (mmol/L)		2hPG (mmol/L)		HbA <sub>1c</sub> (%)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	30	8.65 ± 1.32	6.52 ± 0.84	12.34 ± 2.15	9.21 ± 1.43	8.52 ± 1.26	6.58 ± 0.95
对照组	30	8.72 ± 1.28	7.86 ± 1.10	12.41 ± 2.08	10.89 ± 1.76	8.48 ± 1.31	8.02 ± 1.12
<i>t</i>	-	0.209	5.303	0.128	4.058	0.121	5.370
<i>P</i>	-	0.836	<0.001	0.899	<0.001	0.905	<0.001

表 2 干预依从性 (n, %)

组别	例数	完全依从	部分依从	不依从	依从性
观察组	30	18	11	1	96.67%
对照组	30	11	13	6	80.00%
$\chi^2$	-	-	-	-	4.043
<i>P</i>	-	-	-	-	0.044

### 3 讨论

阶段性饮食干预联合运动指导是血糖管理的重点,其关键在于以饮食与运动干预的协同作用为核心,根据患者的身体耐受度、血糖动态等多维度内容,为其设计阶段化饮食与运动方案,逐步指导病人养成良好的饮食及运动习惯<sup>[3]</sup>。该管理方案能够利用阶段性饮食控制热量与碳水化合物的摄入,并通过合理运动消化多余的热量,能够达到平稳降糖的目标<sup>[4]</sup>。

本次研究显示,规范干预后,与对照组相比,观察组各项血糖指标更优( $P<0.05$ )。阶段性饮食干预与运动指导遵循循序渐进的原则,护理人员会根据患者的血糖变化与需求,科学调整饮食热量分配与运动强度<sup>[5]</sup>。这一干预措施不仅能够避免患者血糖出现剧烈波动,同时还可以逐渐提升其胰岛素敏感性,从本质上改善患者糖代谢紊乱的状态。该干预模式还具有针对性、动态性的特点,干预内容能够充分满足 T2DM 患者的糖代谢改善需求<sup>[6]</sup>。同时,定期随访与个性化指导能够为患者提供持续支持,在保障血糖管理延续性的同时,还可以加强患者的控糖信心与参与积极性,使其逐渐养成健康的饮食与运动习惯,以维持患者血糖长期稳定<sup>[7]</sup>。

研究还显示,观察组干预依从性 96.67% 高于对照组 80.00% ( $P<0.05$ )。常规血糖管理多以规范化管理为主,并未重视以患者为中心,血糖管理内容与患者实际情况与需求不符。在采取阶段性饮食干预联合运动指导时,护理人员会对患者进行综合性评估,并根据患者个体差异,为其设计针对性管理方案<sup>[8]</sup>。在饮食与运动干预期间,护理人员将分阶段梯度推进干预内容,从适应期到维持期逐步引导患者建立健康行为,避免患者因执行难度过高导致的抵触情绪,强化患者的干预依从性。

综上所述,阶段性饮食干预联合运动指导在 T2DM 患者血糖管理中的应用效果显著,不仅能够稳定患者各项血糖指标,还可以提升患者干预依从性,具有临床推广价值。

### 参考文献

- [1] 翁冬丽. 个体化饮食干预联合运动指导在 2 型糖尿病患者健康管理中的应用价值[J]. 当代医药论丛, 2025, 23 (35): 62-64.
- [2] 范腾阳, 汪恋, 张中信, 等. 饮食干预联合运动处方在 2 型糖尿病前期患者中的应用效果观察[J]. 中国社区医师, 2025, 41 (23): 13-15.
- [3] 黑红雅, 宋馨, 石芳圆. 低热量饮食干预联合有氧运动在 2 型糖尿病患者管理中的应用[J]. 糖尿病新世界, 2025, 28 (15): 166-169+173.
- [4] 任丽萍. 高血压合并 2 型糖尿病患者饮食管理与运动干预的联合效果[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2024, 12 (12): 73-76.
- [5] 杜乃立, 朱晓巍, 万霞, 等. 地中海饮食干预联合有氧运动训练对 2 型糖尿病患者脂糖代谢水平、肠道菌群及生活质量的影响[J]. 现代生物医学进展, 2024, 24 (01): 79-82+30.
- [6] 谢晶晶, 袁艳英. 脐贴图示定位卡联合饮食、运动干预在 2 型糖尿病患者腹部轮换注射胰岛素中的应用[J]. 名医, 2023, (16): 69-71.
- [7] 李阳, 陆明, 聂玲. 药物联合运动与饮食干预对 2 型糖尿病患者血糖调控与生活质量的改善效果研究[J]. 糖尿病新世界, 2023, 26 (09): 14-17.
- [8] 高海玉. 个体化饮食干预联合抗阻运动在 2 型糖尿病患者中的应用效果[J]. 当代护士(下旬刊), 2023, 30 (03): 37-40.

**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**