

糖尿病患者并非只要控制血糖即可

日本易食研究所 大林惠运

进入 21 世纪后，似乎是向欧美看齐一样，中国的糖尿病患者猛增不止。但是，作为慢性病的一种，现代医学无法将糖尿病完全治愈，这也是造就糖尿病患者有增无减奇景的原因。

经过漫长的停滞状态，近年来，糖尿病的治疗获得了重大的进展，一度被奉为糖尿病治疗法的经典的热量限制法，开始被淘汰出局，取而代之的是糖质限制的新疗法。美国已将其作为治疗肥胖，糖尿病的首选方法。

热量限制也好，糖质限制也好，目的是控制血糖值的猛升猛降。只是采用的方法不同。热量限制法是控制患者的饮食，对其每天摄取的饮食总热量控制在一定的范围内，患者不能随心所欲的摄取食物和饮料。当然，这会使患者感到压力，产生反抗心理。有些住院的糖尿病患者，甚至在深夜偷偷跑到 24 小时便利店饱吃一顿。这自然降低了治疗效果。

相反，糖质限制法却反其道而行之，除了在食物中将糖分排除外，在主食的米饭，面食，薯类这些碳水化合物的含量高的饮食上实行严格限制外，其他如鱼，肉，蛋，奶，蔬菜等食物的摄取，不加任何的限制。当然，对患者来说，没有了摄食心理障碍，心情要舒畅得多。同时，血糖值的猛升猛降也获得了控制。不失为一举两得之益事。

但是，如果糖尿病患者真的可以保持饮食平衡，就不可能患二型糖尿病了（现在糖尿病患者的主体为二型糖尿病，为后天性的，一型糖尿病患者的数量比例很小）。因为如此，即使采用糖质限制的治疗法，也还是有风险的。

风险之一患者可随意吃

由于没了热量的限制，且除碳水化合物类的饮食有限制以外，动物类的食物可以无限制的摄取，也可摄入低糖质的米面食品或甜食。对嗜好荤腥食物的患者来说，有获得解放之感。但这样的话，潜在的危险性却是很大。毕竟，高脂肪，高蛋白的饮食，会促使人体肥胖，更会诱发心血管疾病和癌症。所以，饮食的营养平衡是不能忽视的。

风险之二不摄取抗氧化物

蔬菜，水果等食物，虽然含有部分的碳水化合物，但同时又含有大量的抗氧化物质和食物纤维，如果不摄取或摄取较少的话，易发生便秘，继而诱发肠癌。另外，身体的抗氧化能力降低，免疫力下降，炎症多发，会影响整体的健康状况，也会带来潜在的风险。

风险之三重度糖尿病患者的其他并发症

糖尿病患者并非只要控制血糖就可高枕无忧的。特别是重度糖尿病患者，长时间的罹患糖尿病的患者，其血管已经多少受到了损伤。如再加上饮食不当，更会雪上加霜，使病情迅速恶化，并诱发各种并发症：如心肌梗塞，脑卒中等危及生命的病症。所以保持血管的柔软和富有弹性，也是糖尿病患者的重大课题。

如果说过去的热量限制法对糖尿病的治疗没有效果的话，那么，在采用糖质限制法时不注意以上几个方面问题的话，极有可能重蹈热量限制法的覆辙而无功而返。现在，对糖质限制的宣传在各国如日中天，但医生和患者应冷静头脑，不能偏激。日本已有教训。发起宣传糖质限制的功劳者自身，虽然控制了重度糖尿病的血糖值，却突发心肌梗塞，仅62岁就成为不归之人。

人体是个小宇宙，牵一发会动全局，所以，要综合性的治疗病情，而不是头疼医头，脚痛医脚。对糖尿病的治疗和预防也应如此。并非只要控制血糖值就可万事大吉了。而是应全面的提高自身机体的健康，才能避免病魔的突袭。

2016年7月2日