

تغذیه و دیابت

دیابت یا بیماری قند: یک اختلال متابولیک (سوخت و سازی) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین که نقش آن پایین آوردن قند خون است، در بدن از بین می رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم می شود، بنابراین انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. در بیماری دیابت، انسولین در بدن به مقدار کافی ساخته نمی شود یا ممکن است انسولین نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد، در نتیجه قند خون از میزان طبیعی آن بالاتر میرود.



بشقاب غذای سالم

در صورت عدم کنترل قند خون، مشکلات متعددی از جمله افزایش فشارخون و چربی خون، اختلالات کلیوی، سکنه های قلبی و مغزی، عفونت، زخم و حتی قطع عضو رخ می دهد.

غذای مناسب به تنظیم قند خون در طول روز کمک میکند و فرد را از ابتلا به عوارض خطرناک دیابت حفظ میکند. برای اطمینان از درستی روش تغذیه باید به کارشناس تغذیه مراجعه شود.

برنامه کنترل دیابت شامل موارد زیر است:



تغذیه مناسب در بیماران دیابتی:

– مواد غذایی زیر باید از رژیم بیماران دیابتی حذف شود: قند و شکر، مربا، فالوده، بستنی، نبات، پولکی، انواع شربت، عسل، انواع شیرینی، گز، سوهان، دلستر، ماءالشعیر، نوشابه (رژیمی یا معمولی)، آب میوه (طبیعی یا صنعتی).

– نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، انواع میوه،

حبوبات، گوشت، چربی ها، مغزها، لبنیات باید در حدی که در رژیم غذایی معین شده مصرف شود.

مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است. خوردن سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون میشود.

منظور از سبزیجات انواع سبزی، خیار، گوجه، کاهو، کلم، کنگر، کدو و بادمجان میباشد که در بین این مواد گوجه فرنگی، انواع کلم، اسفناج و فلفل دلمه ای دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر استفاده شود.



– قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه قند خون افزایش خواهد یافت. هندوانه – خربزه – طالبی شیرین – انگور عسگری – خرما و انجیر نسبت به سایر میوه ها



تغذیه و دیابت



ورزش و دیابت:

- ورزش و فعالیت بدنی برای تنظیم قند خون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است.
- اگر میخواهید ورزش های سنگین را شروع قبل با پزشک معالج مشورت کنید. بهترین ورزش انجام دو نوبت پیاده روی ۲۰ دقیقه ای در روز میباشد. دوچرخه سواری - شنا و کار با وزنه های سبک نیز ورزش های مفیدی هستند.
- پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت جهت جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است. پیاده روی را از مقدار کم و با سرعت کم شروع کرده و به تدریج مدت و سرعت آن را افزایش دهید.
- اگر قند خون از ۲۵۰ بالاتر باشد ورزش نکنید و با پزشک مشورت کنید.

قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه ها کمتر استفاده شود.

نکات قابل توجه در بیماران دیابتی

- ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و ثابت نگه داشتن مقدار غذای هر وعده.
- صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا دو تا سه لقمه نان و پنیر یا دو عدد بیسکویت سبوس دار قبل از خواب، از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری میکند.
- قند و شیرینی رژیمی اگر به مقدار کم مصرف شود بی ضرر است اما مصرف مکرر و زیاد آنها زیان آور است.
- کاهش وزن باعث کم شدن مصرف انسولین یا داروهای کاهش دهنده قند میشود.
- لرزش، احساس ضعف و خواب آلودگی، عرق سرد و رنگ پریدگی از علائم کاهش قند خون است. همیشه به هنگام بیرون رفتن از منزل چند عدد آب نبات به همراه خود داشته باشید و به مجرد احساس علائم کاهش قند خون آن را مصرف کنید.
- مراقبت از پا باعث پیشگیری از زخم پای دیابتی و عوارض بعد از آن خواهد شد.



شناسنامه ی بروشور آموزشی	
عنوان	تغذیه و دیابت
کد: pm-06-32-A	
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۱	بازبینی: ۱۴۰۵
منابع:	۱) برونر و سودارت - پرستاری داخلی جراحی (غدد) ۲۰۲۲- 2) http://www2.trib.ir/health
پزشک تایید کننده: دکتر سیدعلی هاشمی	
ناظر کیفی: دکتر سیدعباس رخشا	