

دیابت و تغذیه

دیابت چیست؟

بیماری دیابت نوعی بیماری است که مشخصه اصلی آن بالا رفتن بیش از حد قند خون می باشد. در این بیماری 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 می رود.

هر چند دیابت دیگر بیماری کشنده ای محسوب نمی شود اما در صورت عدم کنترل آن، می تواند عواقب زیانباری داشته و باعث بروز بیماری های خطرناکی از جمله سکته قلبی و مغزی، نارسایی کلیه و نابینایی گردد.

افراد چاق و کسانی که بیماری دیابت در خانواده آنها به صورت ارثی وجود دارد و خانم هایی که سابقه دیابت حاملگی دارند بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند و بهتر است آزمایش قند خون را سالی ۲ بار انجام دهند.

تغذیه مناسب به تنظیم قند خون در طول روز کمک می کند و فرد را از ابتلا به عوارض خطرناک

دیابت حفظ می کند. برای اطمینان از درستی روش تغذیه باید به کارشناس تغذیه مراجعه شود.

تغذیه مناسب در بیماران دیابتی:

✚ قند، شکر، مربا، عسل، فالوده، بستنی، نبات، انواع شیرینی و شربت، نوشابه، دلستر، آبمیوه صنعتی، کره، خامه، سرشیر، روغن جامد و نیمه جامد، دمه و ... باید از رژیم غذایی فرد دیابتی حذف شوند.

✚ خوردن سبزیجات و سالاد به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند و باعث کاهش کلسترول خون می شود و در بیماران دیابتی اهمیت خاصی دارد.

✚ روزانه ۲ واحد از انواع میوه ها در میان وعده و یک عدد میوه شب قبل از خواب بخورید. (در صورت زیاده روی در مصرف میوه، قند خون افزایش خواهد یافت)

✚ اگرچه در بیماران دیابتی مقدار کل کربوهیدرات مصرفی در طول روز اهمیت بیشتری دارد اما میوه هایی مثل موز، خرما، کشمش، انگور، هندوانه خربزه، طالبی نسبت به سایر میوه ها قند بیشتری دارند و با احتیاط مصرف کنید. همچنین مصرف هویج پخته، آب هویج،

سیب زمینی پخته، شلغم و لبوی پخته را محدود کنید.

✚ روزانه ۳-۵ واحد از سبزی ها به شرح زیر می توانید مصرف کنید: مثلا اگر یک عدد گوجه فرنگی و یک عدد خیار در وعده صبحانه، یک پیش دستی سبزی خوردن در وعده ناهار، یک کاسه سالاد در وعده شام بخورید، ۴ واحد از گروه سبزی ها را مصرف کرده اید.

✚ جهت میان وعده از لبنیات کم چرب، میوه، سبزیجات و مغزها استفاده کنید.

✚ از مصرف حبوبات غافل نشوید، حبوبات فیبر دارند و باعث کاهش قند خون و کلسترول می شوند لذا برنج خود را حتما مخلوط با حبوبات به صورت عدس پلو، لوبیا پلو و...مصرف کنید.

✚ بهتر است نان و برنج مصرفی از نوع سبوس دار باشد یا سبوس را به طور جداگانه تهیه و به برنج اضافه کنید.

نکات قابل توجه در بیماران دیابتی:

✓ ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و مصرف دارو و ثابت بودن مقدار غذای هر وعده.

۳ وعده ی اصلی غذا در طول روز شامل صبحانه ساعت ۸-۷ صبح، میان وعده ی اول ساعت ۱۰-۱۰.۵ ، ناهار ساعت ۱۳-۱۲، میان وعده ی دوم



دیابت و تغذیه

تهیه کننده	خانم م- کریمی کارشناس ارشد تغذیه
تأیید کننده علمی	آقای امیدی - دکترای تغذیه
ویرایش دوم	فروردین ۱۴۰۱
شماره سند	W-PE-068-R01
منابع	Krauses food and the nutrition care process20۲۱ Modern nutrition

- ❖ هر روز پاهایتان را معاینه کنید و با آب و صابون ملایم بشویید. مطمئن شوید آب شستشو داغ نباشد.
 - ❖ بین انگشتان پا را حتما خشک کنید و اجازه ندهید مرطوب یا چرب بماند.
 - ❖ به پاهایتان فشار نیاورید و به مدت طولانی نایستید.
 - ❖ ناخن هایتان را صاف بگیرید تا گوشه هایش وارد گوشت نشود.
 - ❖ سیگار نکشید.
 - ❖ همیشه کفش بپوشید و کفشتان راحت باشد. هر ۵ ساعت کفش خود را خارج کنید و پاهایتان را معاینه کنید.
 - ❖ جوراب های کشی و تنگ نپوشید.
 - ❖ سعی کنید داخل خانه هم پابرهنه راه نروید.
- در صورت تمایل جهت استفاده از خدمات مشاوره تخصصی ، سوختگی و ترمیمی از روش های زیر استفاده نمایید .

۱- ایمیل :

amirmomeninbh@sums.ac.ir

۲- سایت :

amirmomeninhospital.sums.ac.ir

۳- سامانه پیامکی بیمارستان: ۰۹۹۱۲۰۶۴۳۲۷

- ساعت ۴.۵ تا ۴ بعد از ظهر، شام ساعت ۸-۷ شب .
- ✓ صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا ۲ تا ۳ لقمه نان و پنیر یا ۲ عدد بیسکویت سبوس دار قبل از خواب از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری می کند.
- ✓ قند و شیرینی رژیمی اگر به مقدار کم مصرف شوند بی ضرر هستند اما مصرف مکرر و زیاد آن ها زبان آور است.
- ✓ کاهش وزن باعث کم شدن واحد های انسولین تزریقی یا قرص قند خون می شود.
- ✓ 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 محض احساس علائم کاهش قند خون، آن را مصرف کنید.

زخم پای دیابتی:

- شایع ترین علت بستری شدن دیابتی ها در بیمارستان زخم پای دیابتی است، زیرا آسیب اعصاب محیطی باعث می شود بیمار زخم را حس نکند و عفونت پیشرفت کند.