

علائم دیابت را بشناسیم و مراقب باشیم:

پرنوشی - پر ادراری - کاهش وزن ناخواسته در حد قابل توجه ، افزایش اشتها - خستگی زود رس و شدید - تاری دید - خارش پوست

گزرگ و مور مور کردن اندامها _ تاخیر در بهبود زخم

کنترل و درمان دیابت:

برنامه غذایی مناسب استفاده از داروها به نحو صحیح

برنامه ورزشی منظم آموزش و پیگیری از طریق معاینات

دوره ای

علت کاهش قند خون چیست؟

- مصرف بیش از حد قرص های کاهنده قند خون

- حذف وعده غذایی - بی اشتهايي و کاهش مصرف غذا بويژه

هنگام بیماری و سرما خوردگی

- انجام فعالیت های شدید و طولانی مدت - هوای گرم

علائم کاهش قند خون :

- تپش قلب

- لرزش

- گرسنگی بیش از حد

- سردرد

- گیجی

- بی حسی

- عرق سرد

- رنگ پریدگی

در صورت بروز نشانه های کاهش قند خون یکی از اقدامات زیر را انجام دهید:

نصف لیوان آبمیوه یا شربت بنوشید.

3 حبه قند یا یک قاشق غذاخوری شکر در آب حل شده را بخورید.

در صورتی که علائم تا 15 دقیقه بعد برطرف نشد، یکی از اقدامات

گفته شده را تکرار کنید. در صورتی که بیمار بیهوش شد بایستی او را

علت بالا رفتن قند خون چیست؟

- خوردن غذا بیش از حد تعیین شده در رژیم غذایی

- مصرف غذاهای شیرین

- عدم مصرف داروهای کاهنده قند خون

- هیجان های روحی و استرس

- حاملگی، جراحی، عفونت و یا سایر بیماری ها

- کاهش میزان فعالیت بدنی

علائم افزایش قند خون :

- استشمام بوی استون از دهان - تکرر ادرار

- اشتهای بیش از حد - خشکی پوست - نبض تند

- تشنگی زیاد و خشکی دهان

- پریشانی - تهوع و استفراغ - درد در ناحیه شکم

* پیروی از یک رژیم غذایی صحیح مهمترین راه پیشگیری و کنترل دیابت است. رعایت یک رژیم صحیح تحت نظر مشاور تغذیه باعث کنترل قند خون شده ، نیاز شما به داروهای کاهنده قند خون کم کرده و شما را از عوارض ثانویه دیابت حفظ میکند.

با تشخیص به موقع و درمان بیماری دیابت از بروز عوارض کلیوی، عصبی، چشمی و قلبی عروقی پیشگیری کنیم.

بیماران دیابتی باید از چهار گروه اصلی غذایی استفاده کنند، که عبارتند از: گروه نان و غلات ، گروه میوه و سبزیجات ، گروه شیر و لبنیات ، گروه گوشت و حبوبات

چگونه می توان به طور صحیح غذا مصرف کرد ؟

در صورتی که با کارشناس تغذیه در مورد برنامه غذایی خود مشورت کردید، آنها یک برنامه غذایی متناسب با سن، وزن و میزان فعالیت بدنی شما برایتان تجویز مینمایند. برای اینکه بتوانید این رژیم را بخوبی رعایت کنید، باید مقدار واحدهای غذایی را بشناسید.

گروه نان و غلات:

یک برش نان به اندازه یک کف دست سنگک یا بربری و یا

چهار کف دست نان لواش ، پنج قاشق غذاخوری برنج ، نصف

لیوان ماکارونی ، نصف لیوان غلات پخته ، یک عدد سیب زمینی کوچک

گروه شیر و لبنیات: یک لیوان شیر یا لبنیات کم چرب ، دو

لیوان دوغ

گروه گوشت:

30 گرم (معادل یک قوطی کبریت) گوشت قرمز کم چرب یا

نصف ران مرغ یا یک کف دست ماهی ، یک قوطی کبریت پنیر

، یک عدد تخم مرغ ، نصف لیوان حبوبات

گروه میوه: یک عدد میوه متوسط ، نصف لیوان آبمیوه طبیعی

گروه سبزیجات:

نصف لیوان سبزی پخته ، یک لیوان سبزی خام مانند:

کلم، اسفناج، گوجه فرنگی، پیاز و فلفل سبز... یا نصف لیوان آب

سبزیجات مانند آب هویج

* از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید. حتما

پوست مرغ و ماهی و چربی گوشت قرمز را جدا کنید.

* از شیر و ماست کم چرب استفاده کنید.

* مصرف هفتگی تخم مرغ را محدود کنید.(حداکثر دو الی سه

عدد در هفته)

* در طول روز حداقل 5 لیوان آب بنوشید.

* در بین سبزیجات باقلا، هویج و سیب زمینی را کمتر میل

کنید.



مرکز تحقیقات تغذیه و سلامت

بیمارستان برکت امام خمینی

مراقبت‌های تغذیه‌ای در بیماران دیابتی



تهیه و تدوین: سیده فریبا محفوظی

کارشناس علوم تغذیه

منبع: krauses food and the nutrition care process-

-Nutrition in the prevention and treatment of disease

تاریخ بازنگری: فروردین 1402

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

- * از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده و شور خودداری کنید.
- * از مصرف ته دیگ، کله پاچه، کره، خامه، سرشیر، انواع کنسروها و فست فودها، سس مایونز، چیپس، پفک، سوسیس و کالباس خودداری کنید.
- * حتی الامکان از مصرف روغن های جامد (روغن حیوانی و نباتی) خودداری و از روغن های مایع در تهیه غذا استفاده کنید.

مصرف میوه و سبزیجات بخاطر میزان چربی کم، میزان فیبر بالا و محتوای زیاد املاح و ویتامینها، برای سلامتی بسیار توصیه میشود.

تذکر:

- خوردن چند واحد میوه در یک نوبت باعث بالا رفتن قند خون میشود، بنابراین مصرف سه واحد میوه در زمانهای مختلف در طول روز توصیه میشود.
- در زمانهایی که قند خونتان بالا است از مصرف میوه های خیلی شیرین مانند: طالبی، هندوانه، خربزه، خرما، کشمش، موز و هویج پخته خودداری کنید.
- میوه را در صورت امکان با پوست مصرف کنید وچنانچه ناراحتی گوارشی دارید، پوست میوه را بگیرید ویا میوه ها را بصورت کمپوت بدون شکر پخته ومصرف نمایید.

سایت بیمارستان برکت امام خمینی میانه

Barakathosp.tbzmed.ac.ir

- * حتی الامکان از نان های سبوس دار مانند سنگک استفاده کنید.
- * مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما، خشک و کشمش نیز باید محدود شود.
- * با خوردن وعده های اصلی و میان وعده ها در ساعت مشخص میتوانید از افت قند خون جلوگیری کنید تا مجبور به مصرف آب قند، شربت و مانند اینها نشوید.
- * اگر اضافه وزن دارید حتما وزن خود را کم کنید.به خاطر داشته باشید
- کم کردن وزن باید اصولی و زیر نظر کارشناس تغذیه صورت گیرد.
- * غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف میکنید.
- * از استعمال دخانیات خودداری کنید.
- *هیچگاه وعده اصلی را حذف نکنید
- * صبحانه مهمترین وعده غذایی برای دیابتی ها می باشد، پس سعی کنید هیچگاه آنرا حذف نکنید.
- *هیچگاه در یک وعده پرخوری نکنید.
- * از مصرف قندها ساده مثل شکر، قند، شیرینی جات، کیک، بیسکویت، نوشابه های گازدار و میوه های شیرین خودداری کنید. به جای آنها میتوانید از غلات سبوس دار و حبوبات استفاده کنید.
- * مصرف روزانه سبزیجات به صورت خام مانند انواع سبزی خوردن، سالاد، خیار، کاهو و... ویا بصورت پخته مانند خورش کدو، بادمجان آبپز، خورش سبزی، خورش کرفس ویا اسفناج کم چرب توصیه میشود.