

مراقبتهای تغذیه ای در مبتلایان به دیابت

بیماری دیابت دو نوع است:

دیابت نوع یک: در این نوع دیابت بدن قادر به تولید انسولین نیست، بنابراین باید انسولین به بدن تزریق شود. این نوع دیابت بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود. دیابت نوع دو: در این نوع دیابت انسولین در بدن تولید میشود ولی یا مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم است. این نوع دیابت بیشتر در افراد بالای 40 سال دیده میشود.

احتمال بروز دیابت نوع دو در این افراد بیشتر است:

- افرادی که بیماری دیابت در خانواده آنها ارثی است

- افراد چاق

- افرادی که زندگی فعال نداشته و کم تحرک هستند

- زنانی که در دوران بارداری به دیابت بارداری مبتلا شده اند

عواملی که در بروز دیابت موثر هستند:

سابقه خانوادگی، بیماری عفونی، بی تحرکی، چاقی، استرس، سن بالا

چاقی مهمترین عامل بروز دیابت نوع دو است

چگونه می توان به طور صحیح غذا مصرف کرد؟



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

بیمارستان برکت امام خمینی شهرستان میانه

مراقبتهای تغذیه ای و بهداشتی در بیماران دیابتی



سیده فریبا محفوظی- کارشناس علوم تغذیه

تاریخ بازنگری: پاییز 1400

BAREKAT-C-PAM

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

گزگز 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



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



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 و چنانچه ناراحتی گوارشی دارید، پوست میوه را بگیرید و یا میوه ها را بصورت کمپوت بدون شکر پخته و مصرف نمایید.



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

برای اصلاح الگوی غذایی خود به نکات زیر توجه 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.

* 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.

* 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.

* 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.

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
- اشتهای بیش از حد
- تشنگی زیاد و خشکی دهان
- پریشانی
- تکرر ادرار
- خشکی پوست
- نبض تند
- تهوع و استفراغ
- درد در ناحیه شکم

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 فوراً به پزشک یا یک مرکز



ورزش و کنترل دیابت:

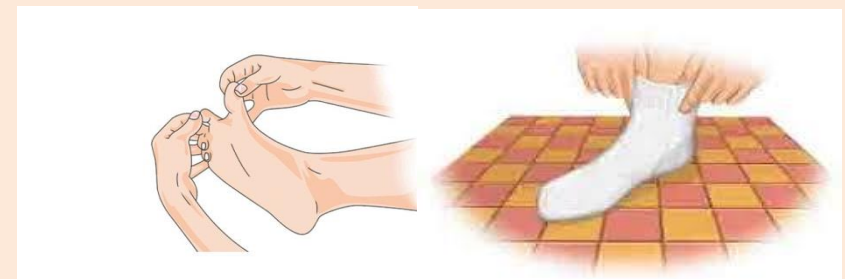
مراقبت‌های بهداشتی

- ناخن‌ها را بعد از حمام کوتاه کنید. (ناخن‌ها را از ته کوتاه نکنید، پوست اطراف ناخن را نگیرید و مراقب باشید ناخن شکسته نشود.)

- با استفاده از کرم، پوست پاشنه پا را نرم نگه دارید.

- دست‌ها و پاها نباید در معرض سرما باشند.

- همیشه چند عدد آبنبات و کارت شناسایی که مشخصات، آدرس و نوع بیماری شما در آن نوشته شده است همراه داشته باشید.



ورزش منظم در بیماران دیابتی اساس درمان است. ورزش‌های ایروبیک برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود مانند:

پیاده روی با سرعت متوسط - دویدن در مسافت‌های طولانی با سرعت متوسط - دوچرخه سواری - شنا

توصیه‌هایی برای ورزش کردن

- بهتر است ورزش را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

- بهترین زمان ورزش کردن بعد از میان وعده‌ی بعد از ظهر و قبل از وعده شام می‌باشد.

- مدت زمان پیاده روی با توجه به وضعیت جسمانی بیمار تنظیم می‌شود. بهترین مدت برای ورزش کردن 30-40 دقیقه می‌باشد.

- از عرق کردن بیش از حد و در نتیجه از دست دادن مایعات بدن خودداری کنید.

- قند خون خود را قبل از ورزش کنترل کنید.

- وقتی قند خون شما بالاتر از 250 و یا کمتر از 80 میلی گرم در دسی لیتر باشد، ورزش نکنید.

حتماً هنگام ورزش کردن مقداری مواد قندی ساده مثل آبنبات همراه خود داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون از آن مصرف کنید.

