

## خود مراقبتی در

# “دیابت”

تغذیه



تهیه و تنظیم - سال: ۱۳۹۷

منیره نصیریان راد (مسئول واحد تغذیه)

زیر نظر: دکتر مسعود غلامی

گروه هدف: بیماران

منبع: اصول تغذیه کراوس

کد پمفلت: RH.PM1.P2

• در زمان افت قندخون که با علائم :  
تشنج، عرق سرد، لرزش، تاری دید، ضعف  
و بی حالی همراه است از شربت قند یا  
نصف لیوان آبمیوه استفاده شود.

• از مصرف نمک اضافی در غذاها و یا  
استفاده از نمکدان سر سفره پرهیز شود.

• در کنار رژیم غذایی، داشتن فعالیت  
بدنی و ورزش در پیشگیری و کنترل دیابت  
بسیار مؤثر است.

• فعالیت منظم بدنی باعث: حفظ و  
تناسب وزن، کنترل بهتر قندخون، کاهش  
نیاز به مصرف دارو و تزریق انسولین،  
سلامت قلب و عروق، کاهش فشار و چربی  
خون و حفظ استحکام استخوان ها می  
شود.

• پس روزانه ۳۰-۶۰ دقیقه به طور منظم  
ورزش و پیاده روی داشته باشید.

• مصرف پروتئین در افراد دیابتی باید  
کافی باشد تا از بروز ناراحتی های عصبی  
جلوگیری کند ؛ مثل گوشت ها به ویژه  
گوشت سفید (مرغ و ماهی) ، حبوبات،  
سویا، شیر کم چرب و فرآورده های آن  
خصوصا ماست و پنیر کم چرب.

• به جای آبمیوه، از خود میوه های طبیعی  
استفاده شود.

• میوه هایی که قند بالایی دارند مثل: موز  
، خربزه، خرمالو، انبه، انجیر و انگور  
مصرف نشوند.

• بیماران دیابتی باید چربی خون،  
فشارخون و عملکرد قلب را مرتب چک  
کنند و مراقب زخم های اندام ها باشند.

• از مصرف غذاهای پرچرب مثل: کره،  
خامه، سرشیر، کله و پاچه، دنبه، چربی،  
سس مایونز، سیب زمینی سرخ شده،  
غذاهای آماده و کنسروی اجتناب شود.

## بسمه تعالی

دیابت یک عارضه ناشی از اختلال در تولید و یا عملکرد انسولین در بدن است. انسولین هورمونی است که سلول ها را قادر می سازد تا قند را از خون بگیرند و برای تولید انرژی استفاده کنند.

در صورتی که انسولین تولید نشود، دیابت نوع ۱ و انسولین تولید شده مؤثر نباشد، دیابت نوع ۲ به وجود می آید.

دیابت نوع ۱ بیشتر در کودکان و نوجوانان بروز می یابد. دیابت نوع ۲ بیشتر در سنین بالای ۳۰ سال به وجود می آید و علل ایجاد آن، عوامل ژنتیکی، چاقی و کم تحرکی است. کنترل آن با قرص های دیابت و در شرایط حاد تزریق انسولین است.

بیماری دیابت در کنار دارو درمانی، غالباً با تغذیه مناسب، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم کنترل میگردد.

## علائم دیابت:

- احساس تشنگی و پرنوشی
- گرسنگی همیشگی و پرخوری
- تکرر ادرار
- کاهش ناگهانی وزن
- خستگی و بی حوصلگی و تاری دید

## عوارض دیابت:

- آسیب به کلیه ها
- زخم پای دیابتی
- عارضه نابینایی
- بیماری های قلبی و عروقی

## توصیه های تغذیه ای

• زمان مصرف قرص های قندخون و زمان مصرف وعده های غذایی منظم باشد و از تغییر آنها خودداری کنید.

• از حذف وعده های غذایی جلوگیری شود و تعداد میان وعده ها را افزایش دهید.

• مصرف سبزیجات و فیبر غذایی و غلات سبوسدار را افزایش دهید.

• به جای نانهای لواش وفانتزی از نان های سبوسدار، سنگک و نان جو استفاده شود.

• کنارغذاها از سبزیجات مثل: سبزی خوردن، کاهو، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای و سالاد استفاده شود.

• برنج مخلوط با سبزیجات و حبوبات مصرف شود؛ مثل: شوید پلو، سبزی پلو، لوبیا پلو، عدس پلو و...

• حبوبات مثل: عدس، ماش، انواع لوبیاها ونخود سرشار از فیبر و پروتئین هستند؛ لذا در وعده های غذایی بیشتر استفاده شوند.

• قند، شکر، مربا، آبمیوه، نوشابه و دلستر، ژله، کمپوت، عسل ، شکلات،

نبات، آبنبات، بیسکویت و کیک های شیرین و انواع شیرینی جات به علت وجود قندهای ساده و زود جذب مصرف نشود.