

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، 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 می رود.

دیابت را نادیده نگیریم

یک میلیون قطع عضو در سال

در صورت عدم کنترل قند خون مشکلات متعددی

از قبیل افزایش فشار و چربی خون،

اختلالات کلیوی،

سکته های قلبی و مغزی، عفونت،

زخم و حتی قطع عضو رخ می دهد.

غذای 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.

برنامه کنترل دیابت شامل موارد زیر است :

- تنظیم برنامه غذایی
- تزریق انسولین
- کنترل مقدار قند خون

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، ماکارانی، انواع میوه
- حبوبات، گوشت، چربی ها و مغزها ف لبنیات باید در حدی که در رژیم غذایی معین شده مصرف شود.

منظور از سبزیجات انواع سبزی، خیار، گوجه، کاهو، کام، کنگر، کدو و بادمجان می باشد 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 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 نگهداشتن مقدار غذای هر وعده.
- ✓ مصرف 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 می کند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آستان قدس رضوی

بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

تغذیه و دیابت

بخش داخلی

تهیه و تنظیم :

تأیید کننده :

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 کنید قبلا با پزشک معالج مشورت کنید. بهترین ورزش انجام دو نوبت پیاده روی ۲۰ دقیقه ای در روز می باشد. 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.

منابع :

برونر و سودا - پرستاری داخلی جراحی (غدد) ۲۰۱۴ -
انتشارات اندیشه رفیع

<http://www2.irib.ir/health>

✓ قند و شیرینی رژیمی اگر به مقدار کم مصرف شود بی ضررات اما مصرف مکرر و زیاد آنها زیان آور است.

✓ کاهش وزن باعث کم شدن مصرف انسولین یا داروهای کاهش دهنده قند 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 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.