



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

دیابت

(توصیه های غذایی در بیماران دیابتی)

تهیه کننده: آرام دادور-کارشناس پرستاری

منبع:

اسدی نوقابی-احمد علی / دهقان نیری-ناهید

پرستاری داخلی جراحی-کبد و غدد برونر سودارث ۱۳۹۵

تاریخ تدوین: پاییز ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



- سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی ، کدو حلوایی ، نخود سبز ، باقلا ، ذرت در گروه نان و غلات قرار می گیرند. پس آن را با احتیاط مصرف کنید.
- از میوه جات تازه به جای آب میوه استفاده کنید.
- مصرف میوه های شیرین مثل هندوانه ، خربزه ، موز ، انگور ، انجیر ، انبه و آناناس را محدود کنید.
- دارچین ادویه ای است که اثر مشابه انسولین دارد و به کاهش سطح قند خون افراد دیابتی کمک می کند.
- ترکیبات فعال گوگردی در پیاز و سیر با افزایش میزان انسولین در خون نقش مهمی در کاهش قند خون دارند.
- روغن زیتون دارای چربی خوب بوده و سبب کاهش مقاومت بدن در برابر انسولین می شود.
- از لبنیات کم چرب استفاده نمایید.
- ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا در کنترل وزن و قند خون به شما کمک کند.

- خود را به منظم غذا خوردن عادت دهید و سعی کنید زمان صرف وعده های غذایی تان را حداقل به ۲۰ دقیقه افزایش دهید چرا که تند غذا خوردن منجر به اضافه وزن و دیابت نوع ۲ می شود.
- از نان ها سبوسدار مانند سنگک بیشتر استفاده کنید چرا که مصرف نان های سفید مانند لواش و باگت قند خون شما را به سرعت بالا می برد.
- برنج را بصورت کته مصرف کنید تا مواد مغذی آن بیشتر حفظ شود.
- زمان دم کشیدن برنج را کم کنید.
- برنج را به صورت مخلوط با حبوبات و سبزیجات مانند عدس پلو، شوید پلو ، لوبیا پلو و....استفاده کنید.
- جو سرشار از فیبر محلول است و به آهستگی جذب بدن می شود و در طول زمان برای کنترل قند خون مناسب است.
- مصرف ماهی به جای گوشت قرمز توصیه میشود.
- سبزیجات یا سالاد را در وعده های غذایی تان بگنجانید.
- در طول هفته ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ استفاده کنید.
- کلم بروکلی غنی از کروم بوده و در دراز مدت نقشی اساسی در تنظیم قند خون دارد.

دیابت چیست:

دیابت یک اختلال عملکرد در متابولیسم بدن که در آن انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد یا انسولین موجود قادر نیست وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه مقاومت بدن نسبت به قند خون بالا می رود.

علائم بیماری دیابت:

- افزایش احساس تشنگی
- افزایش تعداد دفعات و حجم ادرار
- خستگی مفرط
- تأخیر در بهبود زخم

چه کسانی بیشتر در معرض دیابت قرار دارند؟

- افراد چاق یا دارای اضافه وزن
- سابقه ابتلا در اعضای درجه یک خانواده
- ابتلا به چربی خون
- ابتلا به فشار

علائم افزایش قند خون:

- تکرر ادرار - دید تار - عدم تحرک
- خشکی لب - لاغری - عفونت های برگشت پذیر
- مشکلات شکمی - بهبود آهسته زخم
- خستگی همیشگی - تشنه شدن زیاد
- گرسنگی همیشگی - پوست خشک همراه با خارش
- افزایش وزن - مشکلات عصبی

علائم افت قند خون:

- رنگ پریدگی - لرزیدن - تحریک پذیری (تغییر خلق)
- پایین آمدن سطح تحمل - تاری دید - گیجی
- از دست دادن تمرکز - سرگیجه
- از دست دادن هوشیاری - پرش عضلاتی
- در صورتی که قند خون شما پایین بود (چک قندخون در صورتی که زیر ۷۰ باشد)
- ۴قاشق چای خوری شکر
- ۲قاشق غذاخوری کشمش
- قرص یا ژل قند یا دکستروز
- ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد در صورت عدم افزایش
- مراجعه به بیمارستان

درمان دیابت:

هنوز درمان قطعی برای دیابت پیدا نشده است اما یک فرد دیابتی با رعایت سه اصل زیر می تواند یک زندگی سالم با کمترین عوارض را داشته باشد.

- تغذیه سالم
- مصرف منظم داروها

تغذیه در بیماران دیابتی به معنای نخوردن یا کم خوردن نیست چون منع مصرف ماده غذایی باعث تمایل بیشتر به خوردن آن می شود.

توصیه های تغذیه ای:

- در صورت داشتن اضافه وزن به کاهش آن اقدام کنید؛ چرا که کاهش هر یک کیلوگرم از وزن بدن شما شانس ابتلا به دیابت را تا ۱۶ درصد کاهش می دهد.
- بهتر است، به جای ۳ وعده، ۵ تا ۷ وعده غذا بخورید؛ چرا که هر چه دفعات غذا خوردن بیشتر و حجم آن کمتر باشد سرعت افزایش قند خون کمتر است.