

دیابت یا بیماری قند چیست؟

دیابت یک اختلال سوخت و سازی در بدن است. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون می باشد از آنجا که خود بیماران و خانواده های آنها عمده ترین نقش را در درمان دیابت دارند، کسب اطلاعات لازم درباره دیابت از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

۱- دیابت بالغین یا غیروابسته به انسولین:

شایعترین نوع دیابت بوده و عموماً در افراد چاق و سن بالای ۳۰ سالگی و با علائم پرخوری، پرنوشی و پرادراری دیده می شود.

۲- دیابت وابسته به انسولین یا دیابت جوانی:

این بیماری بیشتر در سن نوجوانی و جوانی ظاهر می شود. این بیماران لاغر هستند. اگر بیماران درمان نشوند به اغما ختم می شود.

ابزار اصلی کنترل و درمان دیابت:

۱. رعایت رژیم غذایی مناسب

۲. طرح برنامه ورزشی

۳. استفاده از انسولین: دانه ها به نفع صحیح

اهداف رژیم غذایی افراد دیابتی:

- رساندن سطح قند خون به حد طبیعی
- حفظ سطح چربی های خون در حد طبیعی
- کاهش مشکلات خاص بیماران دیابتی
- به دست آوردن و حفظ وزن ایده آل
- رساندن مواد مغذی به بدن به میزان لازم
- جلوگیری از بروز عوارض ناشی از دیابت

برنامه غذایی صحیح جهت بیماران دیابتی:

- کم چربی
- فاقد قندهای ساده
- حاوی مقادیر کافی پروتئین
- دارای مقادیر بالا فیبر

چگونه و چه وقت غذا بخوریم؟

- به منظور کنترل قندخون روزانه ۶ وعده که شامل ۳ وعده اصلی (صبحانه/ناهار/شام) و سه میان وعده توصیه می شود.
- غذاهای اصلی و میان وعده در ساعات معینی مصرف کنید
- مصرف میان وعده قبل از خواب به ویژه در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا

کاهش قند خون و افزایش وزن

توصیه های مهم غذایی جهت بیماران دیابتی:

- از مصرف قند و شکر و غذاهایی که با این مواد تهیه می شوند مانند نبات، شکلات، انواع شیرینی، مربا، کمپوت، بستنی و نیز آب میوه و عسل خودداری نمایید.
- سعی کنید همراه با هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید. مصرف روزانه سبزیجات ترجیحاً به صورت خام مانند انواع سالاد، خیار، کاهو، انواع سبزی های خوردنی یا به صورت پخته مانند خورشت سبزی، اسفناج توصیه می شود. سبزیجات به علت داشتن فیبر بالا در کنترل قند خون و کلسترول نقش مفید دارند.
- از نان هایی که سبوس بیشتری دارند مانند نان سنگک، نان جوو ... استفاده کند. به طور کلی استفاده از سبوس غلات برای شما مفید است.

- توصیه می شود میوه تازه و خام با پوست مصرف

است. **اگر چاق هستید از همین امروز تصمیم بگیرید که وزن خود را کاهش دهید.** استفاده شود.

کاهش قند خون و افزایش وزن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

توصیه های غذایی جهت بیماران دیابتی

تهیه کننده: سمیه شفق - کارشناس پرستاری

منبع: ۱. کتاب اصول تغذیه سالم نوشته محمدمهدی شریفی

۲. کتاب داخلی جراحی برونر و سودارث - غدد و اندوکرین

تاریخ تدوین: بهار ۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



- ورزش کردن می تواند کمک زیادی به کاهش وزن کند همچنین تحقیقات نشان داده است که ورزش منظم حتی اگر به قصد کاهش وزن نباشد، می تواند ((حساسیت بدن در مقابل هورمون انسولین را بهبود ببخشد)). ساده ترین راه برای شروع ورزش ۳۰ دقیقه پیاده روی می باشد.

بهترین خوراکی های حاوی فیبرهای حل شدنی:

فیبرهای حل شدنی موجب کند شدن جذب قند در روده باریک شده بنابراین قند خون بعد از مصرف غذا بهتر کنترل می شود.

غلات: جو - گندم سیاه

سبزیجات: شلغم - مارچوبه - بروکلی - لوبیا سبز

میوه: گریپ فروت - سیب - انبه - پرتقال

((بهتر است بدانید که سبوس جو دو سر بهترین فیبر حل شدنی می باشد که می توان یک قاشق چای خوری با ماست میل کرد.))

- به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش کباب کردن و همچنین از فر یا تنور جهت پخت مواد غذایی استفاده نمایید.
- مصرف گوشت قرمز محدود شود و از مصرف گوشت های پر چرب خودداری کنید.
- بیشتر پروتئین مورد نیاز خود را از منبع گیاهی مانند حبوبات و سویا تامین کنید.
- در تهیه غذا از روغن کمتری استفاده شود و در صورت استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد استفاده شود.
- روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.
- از مصرف نمک به مقدار زیاد خودداری کرده و غذا را به صورت کم نمک مصرف نمایید.
- از مصرف همبرگر، سوسیس، کالباس، سس مایونز، نوشابه های گازدار، روغن حیوانی، خامه، لبنیات پرچرب و کله پاچه خودداری کنید.
- مصرف سه تا چهار وعده ماهی و مرغ به صورت آب پز در هفته توصیه می شود.
- بیش از سه عدد زرده تخم مرغ در هفته مصرف نکنید؛ مصرف سفیده تخم مرغ بلامانع است.
- استرس و اضطراب از مهم ترین عوامل بالا رفتن قندخون است و مهم ترین راه درمان آن، تفکر و تمرکز، نوشیدن یک لیوان آب و تنفس عمیق است.
- رعایت نکردن رژیم غذایی و دارویی موجب نوسانات قند خون می شود که این نوسانات