

## دیابت

بیماری دیابت یک نوع اختلال در سوخت و ساز بدن است به طوری که بدن در این اختلال قادر به استفاده کامل از قند خون نمی باشد .

### انواع دیابت :

#### ۱-دیابت نوع ۱ یا دیابت وابسته به انسولین :

در این نوع دیابت چون سلولهای لوزالمعده قادر به تولید انسولین نمی باشند ، تزریق انسولین ضرورت دارد . دیابت نوع ۱ بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال رخ میدهد .

#### ۲-دیابت نوع ۲ یا غیر وابسته به انسولین :

۹۵-۹۰٪ موارد بیماری دیابت ، از نوع ۲ است .

در این نوع دیابت تزریق انسولین ضروری نیست و می توان با یک رژیم غذایی درست و مصرف داروهای کاهش قندخون از بروز عواقب آن پیشگیری کرد .

#### ۳-دیابت دوران بارداری :

این نوع دیابت ، عدم تحمل گلوکز است که در اواسط دوران بارداری ایجاد می شود . برای پیشگیری از بروز عواقب در جنین ، کنترل گلوکز خون ضروری است .

## تشخیص دیابت :

- گلوکز خون ناشتا (FBS) بیشتر از ۱۰۰ mg/dl
- گلوکز پلازما در مرحله پیش دیابت ۱۲۵mg/dl - ۱۰۰
- گلوکز خون ۲ ساعت پس از صرف ۷۵ گرم گلوکز حل شده در آب بیشتر از ۲۰۰mg/dl.

### علائم بیماری دیابت :

تشنگی ، پرادراری ، پرخوری ، ضعف جسمانی ، کاهش وزن ، گزگز کردن دستها و پاها .

### عوامل خطر ابتلا به دیابت :

چاقی ، سابقه فامیلی ، کمبود فعالیت جسمانی ، رژیم غذایی نامناسب ، استرس و فشارهای عصبی .

### عواقب مزمن دیابت :

نارسایی کلیوی ، فشارخون بالا ، بیماریهای قلبی عروقی ، ناراحتی های عصبی ، کم سویی چشم ، زخمی و عفونی شدن پاها .

### توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری و درمان عواقب مزمن

#### دیابت :

در صورت چاقی ، برای کاهش وزن خود و رسیدن به وزن

ایده آل با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب تحت نظر متخصص تغذیه اقدام کنید .

از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر ، مربا ، شکلات ، آبنبات ، بیسکوئیت ، انواع شیرینی ، نوشابه ، انواع بستنی ، آبمیوه های صنعتی ، کمپوت خودداری کنید .

به جای قند و شکر ، با چای می توانید از خشکبار یا

میوه های خشک (کشمش، توت خشک) و یا بیسکوئیت سبوس دار ساقه طلایی به تعداد ۲-۱ عدد در روز استفاده کنید .

مواد غذایی چرب و با کلسترول بالا شامل هر نوع غذای سرخ کرده ، انواع گوشت قرمز چرب ، کله پاچه ، پوست مرغ ، مایونز ، لبنیات پرچرب ، کالباس و سوسیس ، غذاهای کنسرو شده را مصرف نکنید .

مصرف مواد غذایی نشاسته ای مثل برنج ، شیربرنج ، حلیم ، نان ، سیب زمینی ، ذرت ، باقلا ، نخود سبز را در رژیم غذایی خود محدود کنید .

از نانهای سبوس دار (سنگک و جو) و فراورده هایی که از غلات سبوس دار تهیه می شوند ، استفاده کنید .



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی خلیلی

## توصیه های تغذیه ای بیماران دیابتی



کد سند : f-1/3/3-16

واحد تغذیه

واحد آموزش سلامت

۱۴۰۲

از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید .

ورزش منظم و فعالیت بدنی را در برنامه زندگی روزانه خود

بگنجانید . حتی الامکان زمان ورزش بعد از صرف صبحانه یا

عصرانه باشد تا به طور ناگهانی افت قندخون نداشته باشید .

تنظیم زمان مصرف وعده ها و میان وعده ها برای افرادی که

نیاز به انسولین دارند به منظور پیشگیری از تغییر گلوکز خون

ضروری است .

بنابراین تحت نظر متخصص تغذیه باید از یک رژیم غذایی

صحیح و منظم پیروی کنند .

به طور منظم قندخون خود را کنترل کنید و تحت نظر پزشک

متخصص خود باشید.

برای اطمینان از سلامت چشمها و کلیه ها و قلب خود ، به طور

منظم به پزشک متخصص مراجعه کرده و آزمایشات لازم را

انجام دهید .

روزانه پاهای خود را با آب ولرم و صابون شسته و با حوله

خوب خشک کنید تا از عفونت آن جلوگیری شود .

منبع :

- Krause and Mahan's Food & Nutrition Care Process, 15<sup>th</sup>

edition 2020 .

– بازنگری : ۱۴۰۲

حداقل هفته ای ۲-۱ بار ماهی به صورت آبپز و کبابی یا بخارپز مصرف کنید .

مصرف مواد غذایی حاوی فیبر شامل سبزیجات و میوه ها را

در برنامه غذایی روزانه خود افزایش دهید . شما می توانید

روزانه ۳ واحد میوه به صورت میان وعده و ۵-۴ واحد غذایی

سبزیجات ، به صورت خام یا آبپز در کنار غذا مصرف کنید .

میوه های شیرین مثل موز ، انگور عسگری ، هندوانه ، خربزه ،

خرمالو ، خرما ، رطب ، توت ، انجیر را کمتر مصرف کنید .

سبزیجات ، گوجه فرنگی و خیار ، کدو سبز ، کاهو ، کرفس در

پایین آوردن قند خون بسیار مفید هستند . لبو و کدو حلوائی

را به دلیل شیرین بودن ، کمتر مصرف کنید .

مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بیشتر از گوشت سفید

(مرغ و ماهی) ، حبوبات (عدس ، لوبیا ، نخود...) و پروتئین

سویا در رژیم غذایی روزانه استفاده کنید .

به طور کلی مصرف روغن را در پخت غذا ، کاهش دهید . به

جای روغن جامد و حیوانی از روغن مایع نظیر روغن زیتون ،

ذرت ، آفتابگردان ، کانولا استفاده کنید .

به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش آبپز ، بخارپز یا کبابی

و از فر یا تنور جهت پخت مواد غذایی استفاده کنید .