زمان مطالعه: ۶ دقیقه

دیابت یا بیماری قند عبارت است از اختلال در سوخت و ساز مواد کربوهیدرات دار(مواد قندی).

اگر قند خون به بیش ۱۲۶ میلی گرم درصد برسد قند همراه با ادرار دفع می گردد. در اثر افزایش قند خون به صورت حاد چنین علایمی بروز می کند:

تکرر ادرار، تشنگی فراوان، کاهش نیروی جسمی، سستی، دیر بهبود یافتن زخم ها، کاهش وزن، تاری دید و خارش.

از جمله عوارض خطرساز در دیابت بزرگسالان: اضافه وزن، چاقی و تغذیه نامناسب و زندگی بدون تحرک می باشد.

بنابراین آزمون دیابت در تمام افراد ۴۵ ساله و مسن تر باید انجام شود و درصورت طبیعی بودن نتایج در فواصل ۳ ساله تکرار شود. در برخی از افراد لازم است آزمون دیابت در سن پایین تری انجام شود مثل کسانی که یکی از بستگان درجه یک آنها نظیر والدین، خواهر یا برادر به این بیماری مبتلا است یا افراد دارای فشار خون بالا یا افراد سنگین وزن.

وقتی فردی دیابت دارد یا انسولین تولید نمی شود(دیابت نوع یک) یا تولید انسولین کافی نیست(دیابت نوع دو) بنابراین قند نمی تواند وارد سلولها شود و در خون جمع می شود.

هایپرگلیسمی یا قندخون بالا مواقعی است که بدن نیازمند دریافت انسولین تزریقی و یا قرص خوراکی است.

انواع مختلف انسولین

- انسولین های سریع الاثر(ریگولار) روی قند وعده های غذایی اثر می گذارند که مقدار انسولین تزریقی در هر وعده غذایی متناسب با قند(کربوهیدرات) مصرفی در آن وعده می باشد.
- انسولین های طولانی اثر یا انسولین های پایه (ان پی اچ) با غذاهای مصرفی ارتباط ندارند بلکه انسولین مورد نیاز بدن در طول ۲۴ ساعت را فراهم می کنند.

نیاز به انسولین پایه تحت شرایطی مانند: تغییرات وزن، میزان فعالیت فیزیکی، در زمان قائدگی یا بیماری تغییر می کند.

نگهداری انسولین

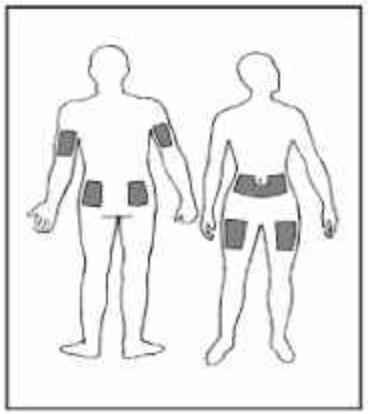
انسولین سریع اثر بصورت مایع شفاف و انسولین طولانی اثر کدر(شیری) است.

انسولین هایی که استفاده نمی شود باید دور از حرارت و در یخچال نگهداری شوند ولی می توان انسولین هایی که هر روز استفاده می شوند به مدت یک ماه خارج از یخچال و در دمای اتاق نگهداری شود. در فصل گرم سال جهت حمل و نقل انسولین از کیف های خنک کننده استفاده شود.

بهترین منطقه تزریق انسولین

شکم، دست ها، باسن و ران

شکم سریع ترین جذب انسولین، بازو و ران جذب متوسط و باسن آهسته ترین محل جذب انسولین را دارد. به یاد داشته باشید که محل تزریق را ماساژ ندهید.



رژیم غذایی در بیماران دیابتی

غذاهایی که شما مصرف می کنید در میزان قند خون شما تاثیر دارند. شما باید غذاهای روزانه خود را به نوعی تغییر دهید که موجب تامین سلامتی شما شود. اگر شما اضافه وزن دارید کنترل بیماری مشکل تر است؛ پس ابتدا وزن خود را درحد متعادل نگهداری کنید و با دستورات غذایی به تنظیم قند خون خود کمک کنید.

- ❖ غذا را همیشه در ساعات معین میل کنید تا میزان قند خون بدنتان همیشه در یک حالت متعادل و مناسب باقی بماند.
- ❖ غذاها را در دفعات زیاد (۶ وعده در روز) و حجم کم برای هر وعده استفاده کنید.

مواد غذایی در چند گروه تقسیم بندی می شودکه عبارتند از: نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت، لبنیات و چربی ها که مصرف هریک باید باتوجه به مقدار نیاز بدن افراد به انرژی باشد، پس در مصرف هیچ کدام افراط نکنید.

- ❖ حتی الامکان از مصرف مواد قندی ساده مثل مربا، عسل، قند، شکر، آب نبات، انواع شربت، ساندیس، نوشابه، شیرینی ها، ژله و بیسکوییت خودداری کنید. زیرا این قند ها به سرعت وارد جریان خون می شوند و قند خون را بطور ناگهانی بالا می برند.
- ❖ مواد نشاسته ای مثل نان،برنج، ماکارونی، در بدن به قند تبدیل می شوند ولی سرعت جذب آنها کمتر است. بنابراین دیر تر از مواد قندی ساده، قند خون را افزایش می دهند. ولی توجه کنید که بیشتر از مقدار توصیه شده در رژیم خود مصرف نکنید.
- ❖ مصرف زیاد چربی با بیماری های قلبی ارتباط دارد. باتوجه به اینکه بیماران دیابتی بیشتر از افراد عادی در معرض ابتلا به بیماری قلبی می باشند بهتر است که مصرف چربی ها را کم کنند.

چگونه می توانید چربی غذای خود را کاهش دهید:

- از سرخ کردن غذا اجتناب کنید و سعی کنید بیشتر از غذا های آبپز یا کبابی یا بخارپز استفاده کنید.
- از گوشت های بدون چربی استفاده کنید و از گوشت گاو و گوساله و گوسفند کمتر استفاده نمایید و سعی کنید بیشتر از مرغ و ماهی استفاده کنید.
- از شیر و ماست کم چرب(۱,۵٪) پاستوریزه استفاده کنید.
- از مصرف پوست مرغ و ماهی که دارای چربی زیاد است خودداری کنید.
- از کره، خامه، روغن حیوانی، پیه، دنبه، کله پاچه و سیرابی استفاده نکنید. سعی کنید بیشتر از روغن های مایع بخصوص از روغن زیتون استفاده کنید.

-از مصرف انواع سوسیس، کالباس و سس های سالاد مثل سس مایونز خودداری کنید.

-سعی کنید از مواد غذایی که دارای فیبر زیادی هستند بیشتر استفاده کنید..

فیبر ها موادی هستند که تاثیر خوبی در کاهش میزان قند خون دارند و همچنین باعث پرکردن حجم معده می شوند. بنابراین پس از مصرف آنها زود احساس سیری می کنید و دیرتر گرسنه می شوید.

مواد غذایی که دارای فیبر هستند عبارتند از:

سبزیجات، میوه ها، حبوبات، نان های تهیه شده از آرد سبوسدار مثل نان سنگک و بربری.

میوه هایی که پوست قابل مصرف دارند(مثل سیب) بهتر است با پوست میل شود.

- موادی که دارای فیبر کمتری هستند عبارتند از:

نان های لواش، تافتون، نان ساندویچی که بهتر است کمتر مورد استفاده قرار گیرند.

- ❖ مواد پروتئینی مثل: گوشت، تخم مرغ و شیر برای ترمیم سلول های بدن و رشد لازم است ولی این مواد مستقیما روی قند خون تاثیر ندارند و باید متناسب با نیاز بدن مصرف شوند و شما نمی توانید از آنها به مقدار دلخواه استفاده کنید.
- ❖ ضمنا بهتر است از گوشت و لبنیات کم چرب استفاده نمائید.
- ❖ چای کم رنگ بدون قند و شکر استفاده کنید.
- ❖ حداقل ۶ الی ۸ لیوان آب در طول روز بنوشید.
- ❖ نمک مصرفی خود را به حداقل برسانید. زیرا مصرف زیاد نمک منجر به افزایش فشار خون می شود.

برای کاهش میزان نمک مصرفی کارهای زیر را انجام دهید:

- ❖ از انواع غذاهای آماده و کنسرو شده مثل خیارشور، آجیل، چیپس و انواع سس ها استفاده نکنید.
- ❖ به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و پس از پخت به غذا اضافه نکنید.
- ❖ از گیاهان معطر و ادویه هایی که فاقد نمک هستند برای طعم دادن غذا استفاده کنید.
- ❖ در هفته ۲ یا ۳ تخم مرغ می توانید استفاده کنید.
- ❖ از مصرف میوه هایی مانند طالبی، هندوانه، خربزه، انگور، انجیر و آب هویج خودداری کنید.
- ❖ از مصرف استعمال دخانیات خودداری نمائید.
- ❖ درصورتیکه قند خونتان کمتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است با انجام ورزش و تمرین بدنی می توانید به کاهش قند خون و متعادل کردن آن کمک کنید.
- ❖ هر روز ۳۰ الی ۴۵ دقیقه نرمش یا پیاده روی کنید.
- ❖ از مصرف نوشیدنی الکلی جدا بپرهیزید.

منبع: تغذیه کراووس ۲۰۲۰

تغذیه در دیابت

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین
بخش تغذیه و رژیم درمانی



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	تغذیه در دیابت
تهیه کننده	محمدامین جعفری کارشناس تغذیه
تاییدکننده	سمیه احمدی کارشناس ارشد تغذیه
سال تهیه	بهمن ماه ۱۴۰۱