



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی



## تغذیه و دیابت

تهیه کننده:

واحد تغذیه و واحد آموزش سلامت

شماره سند: PF-NU-10

نوبت بازنگری: اول

تاریخ تصویب: ۹۲/۰۶/۲۵

### دیابت چیست؟

اگر شما دیابت دارید، یعنی در وضعیتی قرار دارید که بدن شما یا هورمون انسولین را تولید نمی کند و یا اگر انسولین را تولید می کند، نمی تواند آن را مصرف نماید. انسولین هورمونی است که مسئول تغییر دادن قند موجود در خون شما به انرژی است تا بدن شما بتواند از آن انرژی استفاده کند. دیابت انواع مختلفی دارد، اما از مهمترین انواع آن دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ است.

**دیابت نوع ۱:** این نوع دیابت اکثراً در بین کودکان و نوجوانان مشاهده می شود. در این بیماری چون بدن قادر به تولید انسولین نمی باشد، شما باید هر روز از انسولین استفاده کنید.



**دیابت نوع ۲:** اکثر دیابتی ها به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند که در بیشتر مواقع در سن بالای ۴۵ سال تشخیص داده می شود. در خانواده هایی که دیابت، چاقی، ورزش نکردن و سابقه کلسترول بالا در آن ها وجود دارد، احتمال ابتلا به دیابت در آن ها بیشتر است.

### علائم دیابت چیست؟

ادرار کردن بیش از حد معمول (پر ادراری)

تشنگی بیش از حد معمول (پرنوشی)

گرسنگی بیش از حد معمول

در بعضی موارد لاغری و کاهش وزن

احساس خستگی و کوفتگی اندام ها

در صورت عدم تشخیص به موقع آسیب های جدی به کلیه ها، چشم، سیستم عصبی و بیماری های قلبی

### راه های کنترل و درمان دیابت:

در بعضی از بیماران جهت کنترل قندخون طبق نظر پزشک معالج از قرص های پایین آورنده قندخون و در بعضی از بیماران از آمپول انسولین استفاده می شود.

رژیم غذایی تحت نظر کارشناس تغذیه و ورزش، دو عامل بسیار مهم در کنترل قند خون شما و جلوگیری از عوارض بعدی دیابت می باشند. شما باید قند خون خود را طبق دستور پزشک توسط دستگاه اندازه گیری قند خون، اندازه گیری نموده و میزان آن را با ساعت و تاریخ در یک جدول یادداشت نمایید. اضافه وزن و چاقی باعث می شود انسولینی که بدن می سازد یا تزریق می شود، کارایی لازم برای پایین آوردن قند خون را نداشته باشد.

هم چنین اضافه وزن با بالا بردن فشار خون و چربی خون، بیمار را مستعد بیماری کلیوی، گرفتگی عروق و سکتة مغزی می نماید. کاهش وزن در افراد دیابتی منجر به افزایش تأثیر انسولین در بدن و بهبود میزان قند خون می گردد.

### توصیه های تغذیه ای:

غذاهایی که شما مصرف می کنید، در میزان قند خون شما تأثیر دارند. رعایت سه اصل مهم کفایت، تعادل و تنوع در برنامه غذایی افراد دیابتی همانند افراد سالم ضروری است.

همان طور که در هرم راهنمای غذایی مشاهده می کنید، مواد غذایی در چند گروه تقسیم بندی می شوند که عبارتند از: نان و غلات، میوه ها و سبزی ها، گوشت و منابع پروتئینی، شیر و لبنیات، چربی ها و شیرینی ها که مصرف هر یک باید با توجه به مقدار نیاز بدن افراد به انرژی باشد. پس در مصرف هیچ یک افراط نکنید.



وعده ها و میان وعده ها را سر ساعت و به طور منظم میل کنید تا میزان قند خون شما همیشه در یک حالت متعادل و مناسب باقی بماند.

بدون هماهنگی با متخصص تغذیه از جابجا کردن مواد غذایی بین وعده های مختلف پرهیز نمایید چرا که این امر سبب می شود میزان کربوهیدرات موجود در هر وعده غذایی تغییر نماید و تنظیم قند خون شما به هم بخورد.

تا حد امکان سعی نمایید زمان مصرف قرص های پایین آورنده قند خون و زمان مصرف وعده های غذایی دارای نظم باشد و از تغییر دادن آنها تا حد امکان خود داری نمایید.

از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می شود پرهیز نمایید. سعی نمایید میزان مصرف این مواد غذایی مطابق با برگه رژیم غذایی باشد و در صورتیکه بخواهید از این مواد غذایی بیشتر مصرف نمایید حتما با متخصص تغذیه خود هماهنگی نمایید.

همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (همانند آبنبات) داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون مصرف نماید.

همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید.

غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی مؤثر است.

از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پر چرب، سس های سفید، کله و پاچه، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید.

از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پر چرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی باشد.

از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.

روزانه حداقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یک ساعت در روز افزایش دهید.