



سخن آخر ...

زمانی که در مورد رژیم غذایی بیماران دیابتی صحبت می کنیم ، بدین معنی نمی باشد که جهت کنترل قند خون یک رژیم بدون قند داشته باشند، بلکه قندهای ساده نیز می تواند بخشی از یک رژیم سالم جهت بیماران دیابتی قرار بگیرد بنابراین جهت تنظیم برنامه غذایی مناسب که تمام گروه های غذایی را در بر بگیرد ، بهتر است با یک کارشناس تغذیه مشورت نمایید.

مراقبت های تغذیه ای و بهداشتی در بیماران دیابتی

تهیه کنندگان: فهیمه ادریسی-فاطمه روستا کارشناسان تغذیه بیمارستان شهید رجایی

مراقبت های بهداشتی



- ناخن ها را بعد از حمام کوتاه کنید ناخن را از ته کوتاه نکنید ، پوست

اطراف ناخن را نگیرید و مراقب باشید ناخن شکسته نشود.

- با استفاده از کرم پوست پاشنه پا را نرم نگه دارید.
- دستها و پاها نباید در معرض سرما باشند.
- همیشه چند عدد آبنبات و کارت شناسایی که مشخصات ، آدرس و نوع بیماری شما در آن نوشته شده است همراه داشته باشید .

منبع:

1. Ross A, Caballero B, Cousins R, Tucker K, Ziegler T. Modern nutrition in health and disease. Heart. 2012;98:920-5.

۲. Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL, Krause MV. Krause's food & the nutrition care process: Elsevier Health Sciences; 2012.

ممکن است هنگامی که برای بار اول متوجه می شوید که دیابت دارید ناراحت شده و با خود فکر کنید چرا من ؟ ولی نگران نباشید ، به کمک یک گروه بهداشتی و درمانی شامل پزشک و کارشناس تغذیه می توانید زندگی شاد و سالم و توام با فعالیت همانند سایر مردم داشته باشید به شرط آنکه بدانید چگونه بین غذا ، دارو (قرص یا احتمالاً انسولین) و فعالیت خود هماهنگی و تعادل برقرار کنید. (۲،۱)

بیماری دیابت دو نوع است :

دیابت نوع یک: در این نوع دیابت بدن قادر به تولید انسولین نیست بنابراین باید انسولین به بدن تزریق شود. این نوع دیابت بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود.

دیابت نوع دو: در این نوع دیابت انسولین در بدن تولید میشود ولی یا مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم است. این نوع دیابت بیشتر در افراد بالای ۴۰ سال دیده میشود.

احتمال بروز دیابت نوع ۲ در این افراد بیشتر است:

افرادی که بیماری دیابت در خانواده آنها ارثی است

افراد چاق

افرادی که زندگی فعال نداشته و کم تحرک هستند

زنانی که در دوران بارداری به دیابت بارداری مبتلا شده اند.



عواملی که در بروز دیابت موثر میباشند عبارتند از:

سابقه خانوادگی-بیماری عفونی-بی تحرکی-چاقی-استرس-سن بالا

چاقی مهمترین عامل بروز دیابت است

• علائم دیابت را بشناسیم و مراقب باشیم:

پرنوشی (تشنگی بیش از حد)

پرادراری

کاهش وزن در حد قابل توجه

افزایش اشتها

خستگی زودرس و شدید

تاری دید

خارش پوست

گزگز و مورمور کردن اندامها

ورزش منظم در بیماران دیابتی اساس درمان می باشد.

ورزشهای ایروبیک برای بیماران دیابتی توصیه میشود مانند:

پیاده روی با سرعت متوسط- دویدن در مسافت های طولانی با سرعت متوسط -دوچرخه سواری شنا

برای ورزش کردن به توصیه های زیر توجه نمایید:

- بهتر است ورزش را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید .
- بهترین زمان ورزش کردن بعد از میان وعده بعد از ظهر و قبل از وعده شام می باشد.
- مدت زمان پیاده روی با توجه به وضعیت جسمانی بیمار تنظیم می گردد. بهترین مدت برای ورزش کردن ۳۰-۴۰ دقیقه می باشد.
- از عرق کردن بیش از حد و در نتیجه از دست دادن مایعات بدن خودداری نمایید.
- قند خون را قبل از ورزش کنترل نمایید.
- وقتی قند خون شما از mg/dl ۲۵۰ بالاتر و از mg/dl ۸۰ کمتر باشد ورزش نکنید.

حتما هنگام ورزش کردن مقداری مواد قندی ساده مثل قند در جیب خود داشته باشید تا

در صورت کاهش قند خون از آن مصرف کنید.

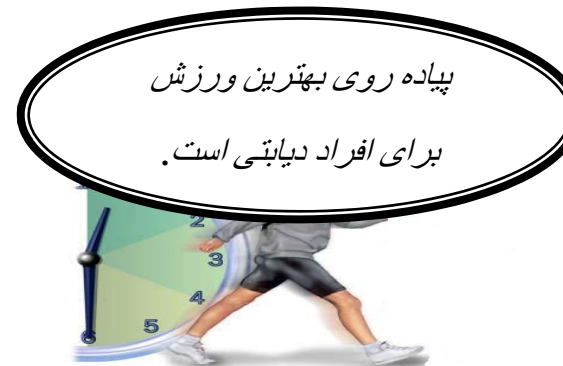
کنترل و درمان دیابت :

۱. برنامه غذایی مناسب
۲. برنامه ورزشی منظم
۳. استفاده از داروها به نحو صحیح
۴. آموزش و پیگیری از طریق معاینات دوره ای



پیاده روی بهترین ورزش

برای افراد دیابتی است.



برنامه غذایی :

پیروی از یک رژیم غذایی صحیح مهمترین راه پیشگیری و کنترل دیابت است. با کمک مشاور تغذیه برنامه غذایی خود را تنظیم کنید. پیروی از یک رژیم غذایی صحیح تحت نظر مشاور تغذیه باعث کنترل قندخون شده نیاز شمارا به داروهای کاهنده قندخون کم کرده و شمارا از عوارض ثانویه دیابت حفظ میکند.

بشقاب غذای سالم



بیماران دیابتی بایستی از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده کنند. چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از : گروه نان و غلات ، گروه میوه و سبزیجات ، گروه شیر و لبنیات ، گروه گوشت و حبوبات .

قند خون به دلایل زیر بالا می رود:

- خوردن غذا بیش از حد تعیین شده در رژیم غذایی
- مصرف غذاهای شیرین
- عدم مصرف داروهای کاهنده قند خون
- هیجان های روحی ، استرس
- حاملگی ، جراحی ، عفونت و یا سایر بیماری ها
- کاهش میزان فعالیت بدنی

علائم افزایش قند خون عبارتند از :

- استشمام بوی استون از دهان
- اشتهای بیش از حد
- تشنگی زیاد و خشکی دهان
- تکرر ادرار
- خشکی پوست
- پریشانی
- درد در ناحیه شکم
- تهوع و استفراغ
- نبض تند

کاهش قند خون به دلایل زیر اتفاق می افتد

- مصرف بیش از حد قرص های کاهنده قند خون
- حذف وعده غذایی
- بی اشتهايي و کاهش مصرف غذا بويژه هنگام بيماري و سرماخوردگي
- انجام فعاليت های شديد و طولانی مدت.
- هوای گرم

علائم کاهش قند خون :

اگر به علائم زیر دچار شدید ، نشان دهنده این است که قند خون شما پایین آمده است :

- تپش قلب
- لرزش
- گرسنگی بیش از حد
- سر درد
- گیجی
- بی حسی
- عرق سرد
- رنگ پریدگی

در صورت بروز نشانه های کاهش قند خون یکی از کارهای زیر را انجام دهید:

- نصف لیوان آب میوه یا شربت بنوشید
 - ۳ حبه قند یا یک قاشق غذاخوری شکر در آب حل شده را بخورید
- در صورتی که علائم فوق تا ۱۵ دقیقه بعد برطرف نشد یکی از راههای گفته شده را تکرار کنید. در صورتی که بیمار دچار بیهوشی شد بایستی او را فوراً به پزشک یا یک مرکز درمان برسانید.

در صورتی که با کارشناس تغذیه در مورد برنامه غذایی خود مشورت کردید ، آنها یک برنامه غذایی متناسب با وزن ، سن و میزان فعالیت بدنی شما برایتان تجویز می نمایند. برای اینکه بتوانید این رژیم را به خوبی رعایت کنید ، باید مقدار واحدهای غذایی را بشناسید:

گروه نان و غلات: یک برش نان به اندازه یک کف دست (ترجیحاً نان سنگک یا بربری) و یا ۴ کف دست نان لواش - ۴/۵ قاشق غذاخوری برنج - نصف لیوان ماکارونی - نصف لیوان غلات پخته - یک عدد سیب زمینی کوچک (۹۰ گرم)

گروه شیر و لبنیات: یک لیوان شیر یا ماست کم چرب - دولیوان دوغ

گروه گوشت: ۳۰ گرم از گوشت قرمز کم چرب یا نصف ران مرغ یا یک کف دست ماهی ، یک قوطی کبریت پنیر ، یک عدد تخم مرغ ، نصف لیوان حبوبات.

گروه میوه : یک عدد میوه متوسط ، نصف لیوان آبمیوه

گروه سبزیجات: نصف لیوان سبزی پخته ، یک لیوان سبزی خام مانند: کلم ، اسفناج ، گوجه فرنگی ، پیاز و فلفل سبز و یا ... ، نصف لیوان آب سبزیجات مانند آب هویج

مصرف میوه و سبزیجات برای سلامتی بسیار توصیه شده است . در این گروه از مواد غذایی میزان چربی کم و میزان فیبر بالا می باشد همچنین محتوای املاح و ویتامین های این گروه زیاد است.

جهت اصلاح الگوی غذایی خود به نکات زیر توجه نمایید:

- حداقل هفته ای ۲ بار ماهی به صورت آبپز و یا کباب شده مصرف کنید.
- شیر و ماست را حتما به صورت کم چرب مصرف کنید.
- در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ نخورید.
- در طول روز حداقل ۵ لیوان آب بنوشید.
- از کشیدن سیگار خودداری کنید.

تذکر:

- ✓ خوردن چند واحد میوه در یک نوبت باعث بالا رفتن قند خون می شود ، بنابراین مصرف سه واحد میوه (۳ عدد میوه) در زمان های مختلف در طول روز توصیه می شود.
- ✓ در زمان هایی که قند خونتان بالا است از مصرف میوه های خیلی شیرین مانند : طالبی ، هندوانه ، خربزه ، خرما ، کشمش . موز و هویج پخته خودداری کنید .
- ✓ میوه رادرسورت امکان با پوست مصرف کنید وچنانچه ناراحتی گوارشی دارید پوست میوه را بگیرییدیا میوها رابصورت کمپوت بدون شکرپخته و مصرف نمایید.

- هیچ گاه وعده اصلی را حذف نکنید.
- صبحانه مهمترین وعده غذایی برای دیابتی ها می باشد پس سعی کنید هیچ گاه آن را فراموش نکنید.
- هیچ گاه در یک وعده بیش از حد نخورید.
- از مصرف قندهای ساده مثل شکر ، قند ، مربا ، شیرینی جات ، کیک ، بیسکویت ، نوشابه های گازدار و میوه های شیرین خودداری کنید. به جای آنها می توانید از غلات سبوس دار ، نان های سبوس دار و حبوبات استفاده کنید.
- بهتر است از نان سنگک ، بربری و یا نان جو به جای نان لواش و ساندویچی استفاده نمایید.
- مصرف روزانه سبزیجات بصورت خام مانند انواع سبزی خوردن ، سالاد ، خیار و کاهو و ... و یا به صورت پخته مانند خورش کدو بادمجان آبپز و یا خورش سبزی یا کرفس و یا اسفناج کم چرب توصیه می شود.
- از مصرف غذاهای چرب سرخ کرده و شور خودداری کنید.
- از مصرف ته دیگ کله پاچه جگر کره خامه سرشیرانواع کنسروها و فست فودها سس مایونز چپیس پفک سوسیس و کالباس خودداری کنید.
- حتی الامکان از مصرف روغن های جامد (روغن حیوانی و روغن نباتی) خودداری نمایید و از روغن های مایع در تهیه غذا استفاده نمایید.