نکات قابل توجه در بیماران دیابتی

- ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و ثابت بودن مقدار غذای هر وعده.
- صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا دوتا سه لقمه نان و پنیر یا دو عدد بیسکوبیت سبوس دار قبل از خواب از کاهش قندخون در طول شب جلوگیری میکند
- قند و شیرینی رژیمی اگر به مقدار کم مصرف شود بی ضرر هستند اما مصرف مکرر و زیاد آنها زیان آور است.
- کاهش وزن باعث کم شدن مصرف انسولین یا قرص قند می شود.
- لرزش،احساس ضعف وخواب آلودگی،عرق سرد و رنگ پریدگی از علائم کاهش قند خون است.همیشه به هنگام بیرون رفتن از منزل چند عدد آب نبات به همراه خود داشته باشید و به مجرد احساس علائم کاهش قندخون آن را مصرف کنید.

- مراقبت از پا باعث پیشگیری از زخم پای دیابتی و عوارض بعد از آن خواهد شد.

ورزش و دیابت

ورزش و فعالیت بدنی برای تنظیم قند خون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است.اگر میخواهید ورزش های سنگین را شروع نمایید قبلا با پزشک معالج مشورت کنید.بهترین ورزش انجام دو نوبت پیاده روی ۲۰ دقیقه ای در روز میباشد.دوچرخه سواری ،شنا و کار با وزنه های سبک نیز ورزش های مفیدی هستند.

پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت برای جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است.پیاده روی را از مقدار کم و با سرعت کم شروع کرده به تدریج، مدت و سرعت آنرا افزایش دهید. **اگر قند خون از ۲۵۰ بالاتر باشد ورزش نکنید و با پزشک مشورت کنید.**



سایت آموزش به بیمار:
Hosshafa.gums.ac.ir
واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی: ۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱
داخلی ۷۰۳۴
ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴
شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰
تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵
تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

تغذیه در دیابت



دیابت چیست ؟

بیماری قند نوعی بیماری است که مشخصه اصلی آن بالا رفتن بیش از حد قند خون میباشد.در بیماری قند انسولین در بدن به مقدار کافی ساخته نمیشود یا ممکن است انسولین نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد،در نتیجه قند خون از میزان طبیعی آن بالاتر می رود.

هرچند دیابت دیگر بیماری کشنده ای محسوب نمی شود اما در صورت درمان ناکافی، عواقب زیان باری داشته و باعث بروز بیماری های خطرناکی از جمله سکته قلبی و مغزی ،نارسایی کلیه و نابینایی می گردد. افراد چاق و کسانی که بیماری قند در خانواده آنها به صورت ارثی وجود دارد و خانم هایی که سابقه دیابت حاملگی دارند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قند هستند و بهتر است، آزمایش قند خون را سالی دو مرتبه انجام دهند.



غذای مناسب به تنظیم قند خون در طول روز کمک میکند و فرد را از ابتلا به عوارض خطرناک دیابت حفظ می کند.

برای اطمینان از درستی روش تغذیه باید به کارشناس تغذیه مراجعه شود.

تغذیه مناسب در بیماران دیابتی

- قند و شکر ،مربا ،فالوده ،بستنی ،نبات ،پولکی ،انواع شربت عسل ،انواع شیرینی ،گز ،سوهان ،دلستر ،ماءالشعیر،نوشابه(رژیمی یا معمولی) ،آب میوه(طبیعی یا صنعتی) باید از رژیم غذایی فرد دیابتی حذف شوند

- نان ،برنج ،سیب زمینی ،ماکارونی ،انواع میوه ،حبوبات،گوشت ،چربی ها ،مغزها ،لبنیات باید در حدی که در رژیم غذایی معین شده مصرف شوند.
- مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است .خوردن سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قندخون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون می شود.

- سبزیجات شامل موادی مانند: انواع سبزی خیار گوجه ،کاهو ،کلم ،کنگر ،کدو و بادمجان می باشد که در بین این مواد گوجه فرنگی ،انواع کلم ،اسفناج و فلفل دلمه دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر استفاده شود.



- قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه، قند خون افزایش خواهد یافت.هندوانه ،خربزه ،طالبی شیرین ،انگور عسگری ،خرما و انجیر نسبت به سایر میوه ها قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه ها کمتراستفاده شود.