

## دیابت چیست؟

این بیماری یک نوع اختلال در سوخت و ساخت بدن است به طوری که بدن قادر به استفاده کامل از قند نمی باشد. دیابت یک بیماری خاموش پیشرونده است که به تدریج تمامی بافت بدن را درگیر می کند و ممکن است فرد دیابتی سال ها از ابتلا خود به این بیماری بی خبر باشد.

### علائم افزایش سطح قند خون:

1. تشنگی مداوم (پرنوشی)
2. ادرار مکرر
3. افزایش اشتها (پرخوری)
4. خستگی غیر معمول
5. تاری دید
6. عفونت پوست یا زخم هایی که به کندی التیام می یابند
7. عفونت مجرای تناسلی بانوان
8. عفونت ادراری عود کننده
9. کاهش وزن بدون علت موجه
10. اختلال نعوظ



## اهمیت رژیم غذایی در کنترل دیابت:

یکی از مهمترین عوامل، برای پیشگیری از دیابت، داشتن رژیم لاغری و غذایی دیابت درست و انجام ورزش است. با غذاهایی که می خوریم می توانیم قندخون را کنترل یا درمان کنیم. کاهش ۵ درصدی از وزن تأثیر بسیاری در کنترل دیابت دارد. بنابراین، افراد مبتلا، برای کنترل آن، به برنامه غذایی برای دیابتی ها نیاز دارند.

### توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از دیابت:

1. غذا در دفعات زیاد و کم حجم استفاده شود.
2. مصرف نان های سفید و برنج کاهش یافته و نان سبوس دار و حبوبات جایگزین آنها شوند.
3. حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها را در روز مصرف کنید.
4. مصرف روغن های جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربی های موجود در منابع غذایی حیوانات کاهش داده شود.
5. دریافت نمک سدیم و غذاهای شور و کنسرو شده کاهش یابد.
6. مصرف قند های ساده کاهش داده شود.
7. عسل دارای قند ساده است و مصرف آن باید محدود شود.
8. مصرف شیرین کننده های مصنوعی و جایگزین های شکر از راهکارهای مناسب جهت کاهش مصرف قند می باشد.

## این حرف ها را درباره بیماری دیابت باور نکنید! (باور های غلط)

۱- افراد دیابتی اجازه ی خوردن هیچ گونه شیرینی را ندارند: خوردن کمی شیرینی، برای افراد دیابتی، هیچ اشکالی ندارد. با این وجود، بهتر است دیابتی ها میزان مصرف قند و شیرینی ها را کم کنند اگر مصرف غذاها و خوراکی های قنددار بیش از اندازه شود، دیگر کنترل قند خون و وزن کار ساده ای نخواهد بود.

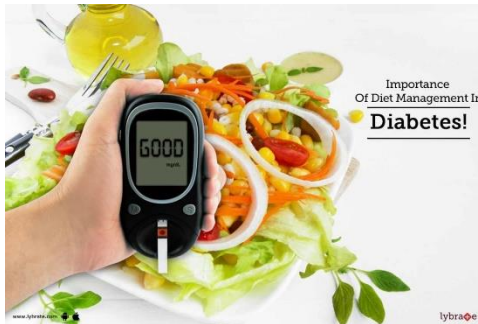
۲- افراد دیابتی هرچقدر می خواهند میوه بخورند میوه خوب است؛ اما مقدار بیش از اندازه آن می تواند کنترل دیابت را به هم بزند میوه در کنار ویتامین ها و مواد معدنی، قند هم دارد. قند میوه ها می تواند گلوکز خون را بالا ببرد. میوه تازه نسبت به آب میوه یک برتری دارد.

۳- چربی را کنار بگذارید. از آنجا که چربی در دستگاه گوارش، تخلیه معده را کند می کند مقداری چربی می تولند جلوی افزایش گلوکز خون بعد از یک وعده ی غذایی را بگیرد و به کنترل قند خون کمک کند.

۴- کربوهیدرات کم، کلید کار است. برنامه های غذایی می توانند به کنترل دیابت کمک کنند که کربوهیدرات پایین دارند؛ اما این روش ممکن است برای همه کارساز نباشد برخی از رژیم های کم کربوهیدرات، میزان بالای چربی دارند که برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ خوب نیست. چرا که این افراد در خطر بیماری های قلبی لند. به دنبال رژیم کم کربوهیدراتی جاشید که بین مواد پروتئینی و چربی سالم، تعادل ایجاد کرده



مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین کردکوی



## تغذیه در دیابت

واحد آموزش سلامت و بازتوانی قلب

1402

2. عصبانیت یا تحریک پذیری و بی قراری بی دلیل
3. تپش قلب
4. احساس کرحتی و مور مور شدن اطراف دهان و لب ها
5. احساس فراموشی یا گرسنگی شدید

در صورت داشتن علائم فوق قند خون خود را اندازه گیری کنید و در صورت نیاز از مواد غذایی جهت برطرف شدن افت قندخون استفاده نمایید.

علائم هشدار دهنده خطرناک:

1. احساس خواب آلودگی غیر عادی
2. سردرد
3. تاری دید
4. عصبانیت و تغییرات رفتاری غیر طبیعی
5. اختلال در راه رفتن یا مشکل در انجام کارهای روزمره
6. هرگونه ناراحتی گوارشی غیرمعمول

بلافاصله قند خون اندازه گرفته شود از مواد قندی استفاده کنید و خودرا به نزدیک ترین مرکز درمانی برسانید.

تهیه کننده: محمدرضا کلیادی نژاد (کارشناسی ارشد پرستاری)

پزشک تایید کننده: دکتر

تلفن: 01734353502-داخلی 5308

وب سایت:

kordkuyheartcenter.goums.ac.ir

کد و شماره سند: 29

باشید. کنترل کربوهیدرات در برنامه غذایی مهم است؛ اما شاید یک رژیم کم کربوهیدرات مناسب شما نباشد.

5- اگر ورزش کنید می توانید هرچه دوست دارید بخورید.

ورزش و فعالیت بدنی:

1. قبل از شروع هرگونه فعالیت بدنی و ورزش با پزشک معالج خود مشورت کنید.
2. فعالیت به آرامی آغاز شود و به تدریج نیز زمان فعالیت و ورزش افزایش یابد.
3. هر روز و تا حد امکان در زمان معین انجام گیرد.
4. قبل و بعد از فعالیت ورزشی قند خون اندازه گیری شود.
5. اگر مبتلا به دیابت نوع 1 هستید و قبل از ورزش قند خون بالای 240 میلی گرم دارید به پزشک اطلاع دهید.
6. نوعی قند سریع الاثر مانند شکلات برای زمانی که قند خون به شدت کاهش می یابد جهت جلوگیری از علائم و عوارض ناشی از آن به همراه داشته باشید.
7. قبل ، حین و بعد از فعالیت ورزشی مایعات بدون قند زیاد بنوشید.
8. اگر دچار درد در پاها، ساق ها یا سینه شدید سریعاً ورزش را متوقف کرده و به پزشک مراجعه کنید.

علائم هشدار دهنده خفیف:

1. سرگیجه یا لرزش بدن