



تغذیه و دیابت

با شناخت دیابت از آینده خود محافظت کنید

تهیه و تنظیم:

رئیس علمی بخش داخلی: دکتر پوربیرام

پرستار واحد پیگیری و آموزش: خانم وحدت

سوپروایزر آموزش سلامت: ه - بیرامی

تاریخ تدوین ۱۴۰۳

کد سند: ۱۴۱-PA-PHE-

دیابت بر حسب علت ایجادش به ۳ نوع تقسیم می‌شود.

دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) عمدتاً در دوران کودکی بروز می‌کند و علتش ناتوانایی بدن در تولید انسولین است که باعث ظهور علائم زیر می‌شود: خستگی، پر ادراری، پرنوشتی گرسنگی ناگهانی، کاهش وزن، تشنگی مفرط و تاری دید. دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین) عمدتاً در بزرگسالی بروز می‌کند و علتش کاهش اثر انسولین است یعنی یا انسولین کار خود را به درستی انجام نمی‌دهد و سلول‌ها به انسولین مقاوم می‌شوند یا مقدار ترشح انسولین کاهش پیدا می‌کند.

در بیشتر موارد ترکیبی از علل فوق باعث به وجود آمدن دیابت نوع ۲ می‌شود دیابت نوع ۲ معمولاً علامتی ندارد نوع دیگر دیابت (دیابت حاملگی) نیز از نظر طرز شکل گیری شبیه دیابت نوع دو است ولی علائمش معمولاً شدت کمتری دارد.

دیابت از هر نوعی باشد و به هر علتی که ایجاد شده باشد می‌تواند اعضای حساس و مهمی مانند قلب چشم‌ها کلیه‌ها و را دچار عوارض جدی کند. هایپوگلیسمی و کتواسیدوز دیابتی نیز از دیگر عوارض مهم دیابت است که در اولی، پایین آمدن شدید و ناگهانی قند خون و در دومی بالا رفتن شدید و ناگهانی آن باعث به اغما رفتن فرد می‌شود.

با این حال اگر شما بتوانید قند خونتان را در محدوده طبیعی نگهدارید بیماری‌تان کنترل می‌شود و از این عوارض در امان می‌مانید

اصلاح سبک زندگی کلید درمان دیابت

- ← اولین نکته تغییر شیوه زندگی که ممکن است اوایلش سخت باشد اما بعد از مدتی میسر و دلپذیر می‌شود
- ← رژیم غذایی مناسب: نکته مهم در کنترل قند خون اینکه: چه می‌خورید و چقدر می‌خورید: کاملاً بر سطح قند خونتان موثر است.
- ← ورزش را فراموش نکنید روزی نیم ساعت پیاده‌روی منظم = تاخیر در بروز عوارض دیابت
- ← وزن کم کنید: چربی اضافه می‌تواند حتی در مواقعی که شما چیزی نمی‌خورید تبدیل به قند شود
- ← تغذیه مناسب داشته باشید هر روز به اندازه مشخص و در زمان معین غذا بخورید
- ← داروهایتان را بشناسید نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرافیان هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم کمک‌تان کنند پیگیر بیماریتان باشید و به طور مرتب پزشک مراجعه کنید و قند خونتان را کنترل کنید
- ← با دانستن عوارض، بیماریتان را آگاهانه‌تر کنترل کنید عوارض کلیوی قلبی، پایه دیابتی، کتواسیدوز، افت قند خون
- ← هیچ وقت گرسنه ننماید گرسنگی شدید پر خوری به دنبال دارد به دقت مراقب پاهای خود باشید که زخمی نشود
- ← به دقت مراقب پاهای خود باشید که زخمی نشود

◀ قند و پنندهای رژیمی

◀ هیچ رژیم غذایی خاصی به نام رژیم دیابتی

وجود ندارد

◀ هر فرد دیابتی رژیم خاص خودش را دارد

◀ تعداد وعده‌های خود را افزایش و حجم هر

وعده را کم کنید حداقل ۶ وعده مختصر

◀ تنوع و تعادل را در رژیم خود رعایت کنید

◀ بعد از هر غذا قند خونتان را کنترل کنید اگر

غذای قند خونتان را خیلی بالا می‌برد آن را از

رژیم غذایی خود حذف کنید



◀ مواردی که روی آنها عبارت بدون قند درج

شده الزاماً بی‌خطر نیستند هرگز در مصرف

آنها افراط نکنید و مواردی که عبارت بدون

چربی روی آنها درد شده کربوهیدرات زیادی

دارند هنگام خرید برچسب محتویات ماده

غذایی را بخوانید.

• سهم مصرف دانه‌ها و غلات سویا میوه‌ها و

سبزیجات را بیشتر کنید و بیشتر از گوشت

سفید (مرغ و ماهی) و شیر استفاده کنید

• سهم چربی و نمک را به حداقل برسانید

• سوسیس و کالباس پنیر پیتزا شکلات ممنوع

غذاها را به صورت بخارپز و کبابی مصرف کنید

قند و پنندهای ورزشی

➤ ورزش حتی به اندازه نیم ساعت پیاده روی

➤ در حین ورزش خیلی به خودتان فشار نیاورید

➤ قند خون زیر ۲۵۰ برای ورزش مناسب است

➤ کفش راحت و مناسب بپوشید

➤ حین ورزش آب کافی بنوشید

➤ بعد از ورزش دوش بگیرید و پاهایتان را کنترل

کنید و قند خونتان را اندازه بگیرید.

قند و پنندهای پایه دیابتی

◀ شایع‌ترین علت بستری شدن دیابت‌ها در

بیمارستان پای دیابتی است زیرا آسیب اعصاب

محیطی باعث می‌شود بیمار زخم را حس نکند و

عفونت پیشرفت کند.

◀ هر روز پاهایتان را معاینه کنید و با آب و صابون

ملايم بشوید .

◀ مطمئن شوید آب شستشو داغ نباشد .

◀ بین انگشتان پا رو حتماً خشک کنید و اجازه

ندهید مرطوب یا چرب بماند

◀ به پاهایتان فشار نیاورید و زمان طولانی نایستید

◀ ناخن‌هایتان را صاف بگیرید تا گوشه‌هایش وارد

گوشت نشود سیگار نکشید

◀ همیشه کفش بپوشید کفش راحت راحت

◀ هر ۵ ساعت کفش خود را خارج کنید و پاهایتان را

معاینه کنید

◀ جوراب‌های کشی و تنگ نپوشید

◀ سعی کنید داخل خانه هم پابرهنه راه نروید

◀ صندلی دمپایی لان انگشتی و جلو باز نپوشید

قند و پنندهای نهایی

◀ پنهانکاری ممنوع! اطرفیانتان را آموزش دهید تا در

مواقع لزوم همراهتان باشند

◀ معین سالانه چشم‌ها را فراموش نکنید

◀ اگر دم‌ظهر و عصر به بدن لرزه دارید شب‌ها کابوس

می‌بینید یعنی دچار افت قند خون شده‌اید به پزشک

مراجعه کنید و داروهایتان را تنظیم کنید

◀ افسردگی از عوارض دیابت است

◀ گر احساس سرما در پاهایتان کردید آن را به بخاری

نچسبانید ممکن است به دلیل اختلال اعصاب

محیطی پاهایتان بسوزد و خبردار نشوید

◀ دیابت اگر کنترل شود دیگر بیماری نیست فقط حالت

خاصی است که باید حسابی هوای بدنتان را داشته

باشید

<https://bonabhosp.tbzmed.ac.ir/?PageID=۳۰>