



بیمارستان بعثت اشکنان پمفلت: تغذیه و دیابت



تهیه کننده: فرشته تاج بخش
کارشناس ارشدپرستاری

پزشک تایید کننده: دکتر قاسم
حقیقی متخصص داخلی

تاریخ تهیه: بهار 1402

Pam./Ed./41

دیابت یا بیماری قند، یک اختلال متابولیک (سوخت و سازی) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین که نقش آن پایین آوردن قند خون است، در بدن از بین می رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم می شود، بنابراین انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد.

در بیماری دیابت، انسولین در بدن به مقدار کافی ساخته نمی شود یا ممکن است انسولین نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد، در نتیجه قند خون از میزان طبیعی آن بالاتر می رود.

در صورت عدم کنترل قند خون، مشکلات متعددی از جمله افزایش فشارخون و چربی خون، اختلالات کلیوی، سکته های قلبی و مغزی، عفونت، زخم و حتی قطع عضو رخ میدهد.

غذای مناسب به تنظیم قند خون در طول روز کمک میکند و فرد را از ابتلا به عوارض خطرناک دیابت حفظ میکند. برای اطمینان از درستی روش تغذیه باید به کارشناس تغذیه مراجعه شود.

**تغذیه مناسب در بیماران
دیابتی:**

مواد غذایی زیر باید از رژیم بیماران دیابتی حذف شود: قند و شکر، مربا، فالوده، بستنی، نبات، انواع شربت، عسل، انواع شیرینی، گز، سوهان، دلستر، ماءالشعیر، نوشابی (رژیمی یا معمولی)، آب میوه (طبیعی یا صنعتی)

نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، انواع میوه، حبوبات، گوشت، چربی ها، مغزها، لبنیات باید در حدی که در رژیم غذایی معین شده مصرف شود.

مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است. خوردن سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون میشود.

منظور از سبزیجات 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 ای دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر استفاده شود. در مورد بیماران دیالیزی رژیم غذایی همراه با محدودیت پتاسیم، سدیم و فسفر می باشد.

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 کمتر استفاده شود.

سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف کنید. میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده هستند که مقادیر بیشتری قند دارند، بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند.

خوردن میوه ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است.

فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی هستند، بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید. سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی، آن را بصورت آب پز، بخار پز و یا کبابی مصرف نمایید.

برنامه کنترل دیابت شامل موارد زیر است:



نکات قابل توجه در بیماران دیابتی

ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و ثابت نگه داشتن مقدار غذای هر وعده.

صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا دو تا سه لقمه نان و پنیر یا دو عدد بیسکویت سبوس دار قبل از خواب، از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری میکند.

قند و شیرینی رژیمی اگر به مقدار کم مصرف شود بی ضرر است اما مصرف مکرر و زیاد آنها زیان آور است.

کاهش وزن باعث کم شدن مصرف انسولین یا داروهای کاهش دهنده قند میشود.

لرزش، احساس ضعف و خواب 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 فعالیت بدنی برای تنظیم قند خون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است.

پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت جهت جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است. پیاده روی را از مقدار کم و با سرعت کم شروع کرده و به تدریج مدت و سرعت آن را افزایش دهید.

اگر قند خون از 250 بالاتر باشد ورزش نکنید و با پزشک مشورت کنید.

بدلیل تاثیر افزایش قند خون بر بینایی مراجعه به چشم پزشک ضرورت دارد.

بیمار دیابتی باید قادر باشد به طور منظم با استفاده از دستگاه های چک قند خون، میزان قند خون را در منزل چک نماید

منبع:

- (1) پرستار و دیالیز معاونت سلامت وزارت بهداشت و درمان
- (2) پرستاری غدد برونر و سودارث