



بیمارستان امام حسین (ع) گلپایگان

نکات آموزشی تغذیه در دیابت

دفتر آموزش سلامت بیمار واقع در درمانگاه
تخصصی میباشد و برای دریافت مشاوره آموزش
سلامت با تلفن ۵۷۲۴۱۰۲۱ داخلی ۲۳۰ روزهای
زوج از ساعت ۱۱ تا ۱۲ تماس بگیرید.

ghhospital.mui.ac.ir



کد محتوا: ۱۳۵,۲ PENUT



پدیدآورنده: زهرا مهدوی اصل

کارشناس تغذیه

تغذیه در دیابت

بیماری دیابت بیماری است که مشخصه آن بالا رفتن بیش از حد قند خون می باشد. در این بیماری انسولین به حد کافی ساخته نمیشود یا ممکن است انسولین نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد در نتیجه قند خون از حد طبیعی بالا تر میرود هر چند دیابت دیگر بیماری کشنده محسوب نمیگردد اما در صورت عدم کنترل آن میتواند عواقب زیان باری داشته باشد و باعث بروز بیماری های خطرناکی از جمله سکتة های قلبی مغزی نارسایی کلیه و نابینایی گردد.

افراد چاق و کسانی که بیماری دیابت در خانواده شان موروثی است و خانم هایی با سابقه دیابت حاملگی بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند و بهتر است آزمایشات قند خون را سالی دوبار انجام دهند.

• ورزش و دیابت

ورزش و فعالیت بدنی برای تنظیم قند خون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است. اگر می‌خواهید ورزش‌های سنگین را شروع کنید قبلاً با پزشک خود مشورت کنید. بهترین ورزش انجام دو نوبت پیاده روی ۲۰ دقیقه‌ای در روز می‌باشد. دوچرخه سواری شنا کار با وزنه‌های سبک هم ورزش‌های مفیدی هستند.

پوشیدن کفش مناسب ورزشی برای جلوگیری از زخم شدن پا و تاول پا ضروری است.

پیاده روی را از مقدار کم شروع کرده به تدریج سرعت آن را افزایش دهید.

قبل از انجام ورزش قند خون خود را چک کنید در صورتی مجاز به ورزش هستید ک قند خون کمتر از ۲۵۰ باشد



تغذیه مناسب در بیماران دیابتی

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 گردد.

نکات تغذیه در بیماران دیابتی:

-قند شکر مریا فالوده بستنی پولکی انواع شربت عسل گز سوهان دلستر نوشابه‌های گاز دار و آب میوه را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

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

-قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورتیکه در مصرف میوه زیاده روی کنید قند خون افزایش میکند.

- هندوانه خربزه طالبی شیرین انگور عسگری خرما انجیر نسبت به سایر میوه‌ها قند بیشتری دارد در مصرف این میوه‌ها زیاده روی نکنید.

-در ساعت معینی غذا میل کنید و سعی کنید میزان غذای هر وعده ثابت باشد.

- حتماً از میانوعده در طول روز استفاده نمایید که باعث کنترل قند خون در طول روز میگردد

-مصرف یک وعده غذای سبک ثبل از خواب از افت قند خون در طول شب جلوگیری میکند.

در صورت داشتن اضافه وزن وزن خود را کاهش دهید و از رژیم اصولی زیر نظر کارشناس تغذیه بهره ببرید.

لرزش احساس خواب‌الودگی عرق سرد و رنگ پریدگی از علائم افت قند خون هستند حتماً همیشه همراه خود چند تکه شکلات به همراه داشته باشید و در صورت بروز این علائم مصرف کنید