



بیمارستان امام حسین (ع) گلپایگان

یامن اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای آموزش به بیمار

تغذیه در کودکان دیابتی

کد پمفلت: P 700-4

Ghhospital.mui.ac.ir

تهیه کننده : واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام حسین (ع) گلپایگان

تیر ماه ۱۴۰۵

گردآورنده محتوا: مشاوره تغذیه

سرکار خانم هنرآسا

در دیابت نوع ۱ سلول های تولید کننده انسولین در لوزالمعده تخریب شده و انسولین در بدن تولید نمی شود در نتیجه قند خون بالا میرود . دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست اما با درمان صحیح و تغذیه مناسب کودک می تواند زندگی سالم و طبیعی داشته باشد .

توصیه به والدین برای مراقبت از کودک دیابتی:

۱- پدر و مادر باید آگاهی خود را در مورد بیماری دیابت افزایش دهند و تنها توصیه های پزشکان را اجرا کنند .

۲- سخت گیری یا آزادی دادن بیش از حد درباره کودک دیابتی درست نیست . همچنین از تبعیض قایل شدن برای کودک دیابتی باید پرهیز کرد

۴- یکی از ویژگی های کودک دیابتی این است که نشانه های آن ممکن است به سرعت و ناگهانی بروز کند و به سرعت ولی به طور موقت از بین برود که گاهی والدین با مشاهده این وضع تزریق انسولین را متوقف می کنند باید توجه داشت که این دوران بهبود که به آن "ماه غسل" می گویند گذراست و به زودی نشانه های بیماری دوباره پدیدار می شود در این دوره وظیفه پدر و مادر اندازه گیری منظم قند خون و کاهش تدریجی مقدار انسولین زیر نظر کادر درمان می باشد.

۵- هنگامی که کودک وارد مدرسه شد باید با اولیای مدرسه و معلم او در مورد بیماری اش صحبت کرد تا آنها بدانند کودک در ساعت خاصی نیاز به تغذیه و تزریق انسولین دارد و اگر دچار افت قندخون شد چگونه به او کمک شود.

۶- گاهی افت شدید کودک در درس مربوط به افت قند خون او میباشد که باعث کم شدن تمرکز و دقت او میشود.

۷- مسایل روانی کودک اهمیت زیادی دارد کودک دیابتی فکر میکند با دوستانش فرق دارد به ویژه که از خوردن بستنی و نان خامه ای محروم است باید فضایی ایجاد شود تا کودک غمها و ناراحتی هایش را با والدین در میان بگذارد.

ورزش و دیابت:

ورزش منظم به کنترل قند خون کمک می کند برای جلوگیری از افت قند خون هنگام ورزش کردن : ۱- قبل .حین و بعد از ورزش قندخون چک شود ۲- در صورت داشتن قند کمتر از ۷۰ یا بالاتر از ۲۵۰ ورزش نکنید.

برای کنترل بهتر قند خون-رشد و تکامل مناسب کودک و تنظیم صحیح برنامه غذایی و دوز انسولین لازم است کودک به صورت منظم تحت نظر پزشک یا مشاور تغذیه باشد و تغییرات غذایی یا دارویی با هاهنگی کادر درمان صورت گیرد.



_ سعی شود از نان های سبوس دار و برنج قهوه ای یا برنج کخلوط با حبوبات یا سبزیجات استفاده شود.

_از روغن های مایع مانند زیتون یا کانولا یا آفتابگردان برای پخت و پز استفاده شود و مصرف غذای سرخ کردنی کاهش یابد .

_ درهر وعده غذایی بهتراست سالاد استفاده شود تامصرف غذاهای پر انرژی (برنج و....) در هر وعده کاهش یابد. مصرف سبزیجات آزاد است وبه کنترل قند خون کمک می کند درفواصل بین وعده های غذایی می توان از خیار -گوجه - کاهو وکلم برای کنترل اشتهای کودک استفاده نمود

_ مصرف گوشت سفید و حبوبات و تخم مرغ جایگزین خوبی برای گوشت قرمز است سعی کنید مصرف گوشت قرمز را به ۱ الی ۲ بار در هفته کاهش دهید.

_ از لبنیات کم چرب و کم نمک در برنامه غذایی استفاده کنید.

_ از مصرف آبمیوه خودداری شود ومصرف میوه ها بصورت تازه باشد میوه های خشک وکمپوتها ولواشک قند بالایی دارند پس بهتر است در مصرف این مواد غذایی زیاده روی نکنید.

تغذیه در دیابت کودکان :

در این کودکان حذف گروه های غذایی یا محدودیت غذایی توصیه نمیشود اما پرخوری هم نباید باشد. چراکه پرخوری میتواند باعث عدم کنترل مناسب قند خون شود.

توصیه میشود همه افراد دیابتی بویژه کودکان در ساعت مشخصی از روز وعده غذایی دریافت کنند نظم در زمان خوردن غذا میتواندبه کنترل بهتر قند خون کمک کند

افراد دیابتی علاوه بر ۳ وعده غذای اصلی باید ۳ میان وعده هم دریافت کنند :

۱-بین صبحانه وناهار ۲-بین ناهار وشام ۳-قبل از خواب باشد که میان وعده قبل از خواب اهمیت بالایی دارد .فاصله بین وعده اصلی و میان وعده نباید بیش از ۳ ساعت باشد.

باتوجه به اینکه کودکان دیابتی به کالری مناسب برای رشد نیاز دارند در خوردن انواع مواد غذایی آزاد هستند.فقط غذاهای شیرین مانند شکلات شیرینی .کیک.مریاسل خرما ومیوه های خیلی شیرین را کمتر مصرف کنند