



بیمارستان امام حسین (ع) گلپایگان

نکات آموزشی تغذیه در دیابت

دفتر آموزش سلامت بیمار واقع در درمانگاه
تخصصی میباید 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 : PENUT135.2



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 سکته های قلبی مغزی نارسایی کلیه ونابینایی 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 می خواهید ورزش های سنگین را شروع کنید قبلا با پزشک خود مشورت کنید. بهترین ورزش انجام دو نوبت پیاده روی ۲۰ دقیقه ای در روز میباشد . دوچرخه سواری شنا کار با وزنه های سبک هم ورزش های 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 مربا فالوده بستنی پولکی انواع شربت عسل گز سوهان دلستر نوشابه های گاز دار و اب 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 میوه ها قند بیشتری دارد در مصرف این میوه ها زیاده روی نکنید.

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

- حتما از میان وعده 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 خواب الودگی عرق سرد و رنگ پریدگی از علائم افت قند خون هستند حتما همیشه همراه خود چند تکه شکلات به همراه داشته باشید و در صورت بروز این علائم مصرف کنید