

## تغذیه و دیابت

# دیابتی‌ها از دیابت قوی‌ترند

حلقه آبی، نماد دیابت

سهیلا نوروزی

www.Sabzdiet.ir

- به پاهایتان فشار نیاورید و زمان طولانی نایستید.
- ناخن هایتان را صاف بگیرید تا گوشه هایش وارد گوشت نشود.
- سیگار نکشید.
- همیشه کفش بپوشید، کفش راحت راحت!
- هر ۵ ساعت کفش خود را خارج کنید و پاهایتان را معاینه کنید.
- جوراب های کشی و تنگ نپوشید.
- سعی کنید داخل خانه هم پابرهنه راه نروید.
- صندل، دمپایی لانگشتی و جلو باز نپوشید.
- **قند و پندهای نهایی**
- پنهانکاری ممنوع! اطرافیانتان را آموزش دهید تا در موقع لزوم همراهتان باشند.
- معاینه سالانه چشم را فراموش نکنید.
- اگر دم ظهر و عصر بدن لرزه دارید، شب ها کابوس می بینید و عرق سرد میکنید یا از حال میروید یعنی دچار افت قندخون شده اید، به پزشک مراجعه کنید و دارویتان را تنظیم کنید.
- افسردگی از عوارض دیابت است.
- اگر احساس سرما در پاهایتان کردید آن را به بخاری نچسبانید، ممکن است دلیل اختلال اعصاب محیطی پایتان بسوزد و خبردار نشوید.
- دیابت اگر کنترل شود دیگر بیماری نیست؛ فقط حالت خاصی است که باید حساسی هوای بدنتان را داشته باشید.

- سهم مصرف دانه هاو غلات، سویا، میوه ها 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، پنیرپیتزا، شکلات ممنوع
- غذاها را بصورت بخارپز و کبابی مصرف کنید.

### قند و پندهای ورزشی

- ورزش حتی به اندازه نیم ساعت پیاده روی
- درحین ورزش خیلی به خودتان فشار وارد نکنید.
- قندخون 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 قندخونتان را اندازه بگیرید.

### قند و پندهای پای دیابتی

- شایع ترین علت بستری شدن دیابتی ها در بیمارستان پای دیابتی است، زیرا آسیب اعصاب محیطی باعث میشود بیمار زخم را حس نکند و عفونت پیشرفت کند.
- هرروز پاهایتان را معاینه کنید و با آب و صابون ملایم بشوید.
- مطمئن شوید آب شستشو داغ نباشد.
- بین انگشتان پا را حتما خشک کنید. و اجازه ندهید مرطوب یا چرب بماند.

## قند و پند های 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)



از حجم غذای هر وعده  
غذایی‌تان بکاهید  
تعداد وعده‌هایتان را  
بیشتر کنید

- تنوع و تعادل را در رژیم خود رعایت کنید.
- بعد از هر غذا قندخونتان را کنترل کنید؛ اگر غذایی قندخونتان را خیلی بالا میبرد آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- مواردی که روی آنها عبارت "بدون قند درج شده"، الزامی خطر نیستند. هرگز در مصرف آنها افراط نکنید و مواردی که عبارت "بدون چربی" روی آنها درج شده، کربوهیدرات زیادی دارند. هنگام خرید برچسب محتویات ماده غذایی را بخوانید

## قند و پندهای سبک زندگی

### اصلاح سبک زندگی، کلید درمان دیابت

- اولین نکته، تغییر شیوه زندگی؛ که ممکن است اوایلش سخت باشد اما بعد از مدتی میسر و دلپذیر می شود.
- رژیم غذایی مناسب، نکته مهم در کنترل قندخون؛ اینکه چه می خورید و چقدر می خورید، کاملاً بر سطح قندخونتان موثر است.
- ورزش را فراموش نکنید؛ روزی نیم ساعت پیاده روی منظم = تاخیر در بروز عوارض دیابت
- وزن کم کنید؛ چربی اضافی می تواند حتی در مواقعی که شما چیزی نمیخورید، تبدیل به قند شود.
- تغذیه منظم داشته باشید؛ هر روز به اندازه مشخص و در زمان های معین غذا بخورید.
- داروهایتان را بشناسید، نحوه مصرفشان را یاد بگیرید و به اطرافیان هم یاد بدهید تا در مواقع لزوم کمکتان کنند.
- پیگیر بیماری تان باشید و بطور مرتب به پزشک مراجعه کنید و قندخونتان را کنترل کنید.
- با دانستن عوارض بیماری، بیماری تان را آگاهانه تر کنترل کنید؛ عوارض کلیوی، قلبی، پای دیابتی، کتواسیدوز، افت قندخون(هیپوگلیسمی)
- هیچ وقت گرسنه نمانید؛ گرسنگی شدید پرخوری به دنبال دارد
- به دقت مراقب پاهای خود باشید که زخمی نشود

دیابت بر حسب علت ایجادش به ۳ نوع تقسیم می شود.

**دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین)**، عمدتاً در دوران کودکی بروز می کند و علتش ناتوانی بدن در تولید انسولین است که باعث ظهور علائم زیر می شود: خستگی، پرادراری، پرنوشی، 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 نمی دهد و سلول ها به انسولین مقاوم می شوند، یا مقدار ترشح انسولین کاهش پیدا میکند. در بیشتر موارد، ترکیبی از علل فوق باعث به وجود آمدن دیابت نوع ۲ می شود. دیابت نوع ۲ معمولاً علامتی ندارد.

نوع دیگر دیابت (**دیابت حاملگی**) نیز از نظر طرز شکل گیری شبیه دیابت نوع ۲ است ولی علایمش معمولاً شدت کمتری دارد.

دیابت، از هر نوعی که باشد و به هر علتی که ایجاد شده باشد، می تواند اعضای حساس و مهمی مانند قلب، چشم ها، کلیه ها و چاها را دچار عوارض جدی کند. هیپوگلیسمی و کتواسیدوز دیابتی نیز از دیگر عوارض مهم دیابت هستند که در اولی، پایین آمدن شدید و ناگهانی قند خون و در دومی، بالا رفتن شدید و ناگهانی آن باعث به اغما رفتن فرد می شود.

با این همه، اگر شما بتوانید قندخونتان را در محدوده طبیعی نگه دارید، بیماری تان کنترل می شود و از این عوارض در امان می مانید.