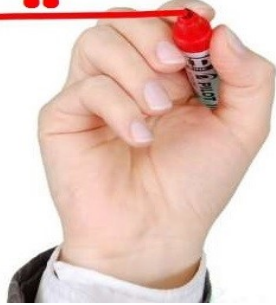


# دیابت



فاطمه میر- کارشناس تغذیه

واحد تغذیه

بیمارستان خاتم الانبیا بافت

برخی از عوامل کاهش دهنده

حساسیت به انسولین (نامناسب جهت

کنترل قند خون)

چاقی مرکزی یا چاقی شکمی (مقدار دور

کمر بالاتر از ۹۰ سانتی متر)

استرس و کم خوابی

قرار داشتن در معرض دود دخانیات

افراط در مصرف غذاهای سرخ

شده، چربی های موجود در برخی از

غذاهای حیوانی (نظیر لبنیات، جگر و

گوشت گوسفند و گوساله)

مصرف الکل

افراط در مصرف غلات تصفیه شده (برنج،

نان سفید و...) و مصرف شیرینی ها

برخی عوامل افزایش دهنده

حساسیت به انسولین (مناسب جهت

کنترل قند خون)

♦ ورزش و فعالیت بدنی هوازی

♦ کاهش کالری دریافتی و کاهش وزن

♦ پرهیز از دود و دخانیات

♦ منظم بودن در زمان صرف غذا،

استراحت و خواب

♦ منابع غذایی حاوی روی، ویتامین C

(مرکبات و سبزی های تازه) و

ویتامین A (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی

و هویج) گردو، روغن زیتون، ماهی و

غذاهای دریایی

عوارض مزمن:

میکروسکولار:رتینوپاتی( اختلال دید حاد

یا پیشرونده/ نفروپاتی (پروتیئن

اوری،هایپر تنسیون،سندروم نفروتیک)/

نوروپاتی(محیطی،حسی)

ماکروسکولار: بیماری قلبی عروقی،

بیماری عروق محیطی، بیمار عروق

مغزی.

عوارض جانبی: بیماری گوارشی، بیماری

های ادراری تناسلی، بیماری های

اسکلتی عضلانی، بیماری های عفونی،

بیماری های خونی، بیماری های اعصاب

روان.

**باورهای غلط تغذیه مبتلایان به**

**دیابت:**

فرد دیابتی به هیچ وجه نباید برنج مصرف

نماید.

مصرف میوه در افراد دیابتی ممنوع است.

عسل میتواند به میزان دلخواه مصرف

شود. مصرف سیب زمینی ممنوع است.

مصرف شیرین کننده های مصنوعی و

جایگزین های شکر خطرناک است.



دیابت چیست؟

دیابت ملیتوس یک اختلال متابولیکی اولیه

مشخص است و با سطح گلوکز غیر طبیعی

خون مشخص می شود و اغلب با دیگر

اختلالات متابولیکی متعدد همراه است که

شیوع بارزی در سراسر جهان دارد.

عوارض حاد :

علائم افزایش قندخون شامل: پلی اوری

(پراداری)،پلی دپسی(پرنوشی)، خستگی،

تحریک پذیری، تاری دید و کاهش وزن

میتوان اشاره کرد.

تاری دید در نتیجه تغییر اسمولار لنز چشم

ایجاد میشود.پراداری و پرنوشی هنگامی

رخ می دهد که گلوکز خون بالاتر از حد

آستانه فیلتر ادرار یعنی ۱۸۰ باشد.

شایع ترین عارضه در افراد دیابتی تحت

درمان با انسولین، هیپو گلیسمی (افت قند)

است.

مواد غذایی تلخ باعث کاهش قند خون  
می شوند.

**باورهای صحیح تغذیه مبتلایان به**

**دیابت:**

برنج را میتوان روزانه و به مقدار متعادل  
مصرف نماید.

اما بهترین راه کاهش مصرف برنج و نان

سفید و جایگزین کردن آنها با حبوبات و

نان های سبوس دار است.

فرد دیابتی می تواند روزانه مقدار متعادلی

از انواع میوه ها را مصرف کند.

عسل دارای قند ساده است و مصرف آن

باید محدود شود.

سیب زمینی داری کربوهیدرات های

پیچیده است و میتوان آن را در مقدار

متعادل مصرف نمود.

مواد غذایی تلخ هیچ اثری در کاهش قند

خون ندارند.