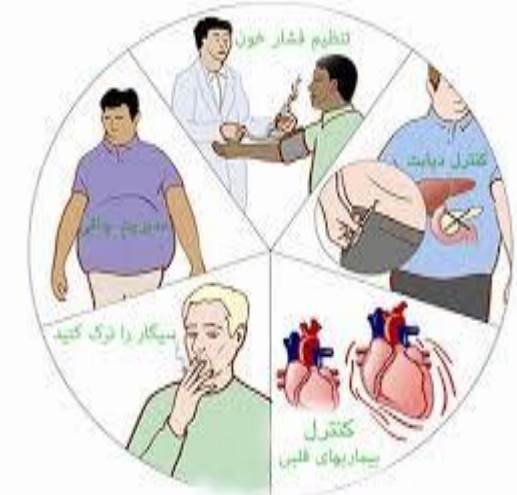


## بیماری دیابت

دیابت ملیتوس یا بیماری قند، بیماری متابولیکی مزمنی است که با سوخت و ساز غیر طبیعی کربوهیدراتها، پروتئین ها و چربی ها همراه می باشد. در بیماران مبتلا به دیابت، هورمون انسولین که در ورود قند از خون به سلول و مصرف آن نقش دارد، به قدر کافی ترشح نمی شود و یا پاسخگویی به این هورمون با اشکالاتی مواجه است. لذا میزان قند خون این افراد بالا می رود. بیماری دیابت درمان قطعی ندارد و لذا همواره و در تمام طول عمر باید آنرا کنترل نمود. عدم کنترل قند خون می تواند سبب بروز بیماریهای مختلفی مانند بیماری کلیوی، قلبی عروقی، فشار خون و بسیاری بیماریهای دیگر گردد.

نخستین و موثرترین شیوه کنترل دیابت، رعایت رژیم غذایی و در کنار آن انجام ورزشهایی سبک نظیر پیاده روی است. در صورت لزوم دارودرمانی نیز زیر نظر پزشک معالج توصیه می شود.



## توصیه های غذایی برای مبتلایان به دیابت

۱- اضافه وزن و چاقی می تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می کند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام کنند.

۲- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (مثل شیرینی، بیسکویت، مربا، آدامس، نوشابه و...) در بیماران دیابتی ممنوع است.

۳- وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.

۴- توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین شام و ناهار و قبل از خواب) تقسیم گردد.

۵- نان های مصرفی باید از آرد سبوس دار با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند (مانند سنگک)

۶- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.

۷- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.

۸- روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد و برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

۹- از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاها استفاده شود.



۱۰- مصرف تخم مرغ به حداکثر ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود شود.

۱۱- شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چرب باشد.

۱۲- میوه و سبزی به شکل تازه مصرف شود. ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قند خون میکند.



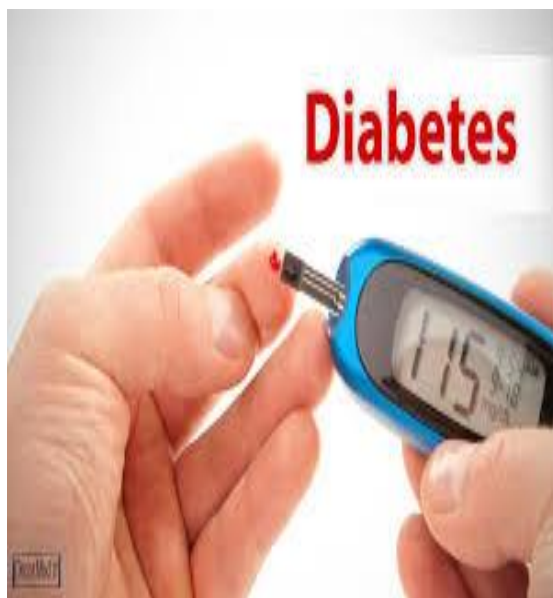
۱۳- سالاد و سبزی ها بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف شود.





پیشگیری از دیابت با اصلاح رژیم غذایی  
بیمارستان امام حسین (ع) بيجار

پیشگیری از دیابت با اصلاح رژیم غذایی



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pagelid=۲۳>

IHH-PE-PA-CL04

**مصرف نمک:** مصرف زیاد نمک می تواند سبب بالا رفتن فشار خون شود و به اعضای مثل قلب و کلیه آسیب برساند. این وضعیت، در مبتلایان به دیابت که در معرض عوارض گوناگونی هستند، شدیدتر است و لذا این بیماران باید مصرف نمک و غذاهای شور را بسیار محدود سازند. بیماری مزمن کلیوی نیز که از عوارض مهم دیابت است، بر اثر بالا رفتن فشار خون ناشی از مصرف زیاد نمک تشدید می شود.

**مصرف چربی:** مصرف بیش از حد چربی و روغن، علاوه بر مشکلاتی که برای سیستم قلب و عروق ایجاد می کند، سبب افزایش کالری دریافتی و نهایتاً بروز اضافه وزن و چاقی می گردد که هم زمینه ساز و هم تشدید کننده دیابت است. در بیماری دیابت، متابولیسم، چربی ها نیز دچار اختلال می شود و لذا افزایش چربی ذخیره شده در بدن می تواند با اختلالات متابولیکی حادی همراه باشد. بر این اساس، مبتلایان به دیابت هم به سبب کنترل وزن و هم برای جلوگیری از اختلالات متابولیسم چربی باید از مصرف زیاد روغن و هم چنین غذاهای سرخ شده و پرچرب اجتناب نمایند.



۱۴- در صورت امکان از مرکبات که منبع خوبی از ویتامین ث است در بین میوه های مصرفی استفاده شود.

۱۵- مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید ( کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر ۵ گرم باشد)

با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از به کار گیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد.

۱۶ از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نشود.

۱۷- ورزش های ساده مثل پیاده روی را بطور منظم انجام دهید.

۱۸- بطور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود را در زمینه برنامه غذایی با او در میان بگذارید.

**نقش مصرف نمک، قند و چربی در ایجاد و تشدید دیابت**

**مصرف قند و شکر:** قند و شکر معمولی به سادگی و بسیار سریع از جدار روده عبور می کنند و وارد سیستم گردش خون می شوند. این امر سبب بالا رفتن سریع قند خون می گردد. وجود قند اضافی در خون زیانبار است و عوارض نامطلوبی را موجب می شود. در پاسخ به این شرایط، ترشح هورمون انسولین افزایش می یابد تا قند اضافی خون وارد سلول ها شود و منجر به تولید انرژی و یا تبدیل به چربی شود و در مخازن چربی ذخیره گردد. با ادامه این روند، دیواره سلول ها تدریجاً حساسیت خود نسبت به انسولین را از دست می دهد و به سادگی اجازه ورود قند خون به داخل سلول را نمی دهد. نتیجه این امر بالا رفتن میزان قند خون و عوارض آن نظیر وارد آمدن آسیب به شبکه چشم، نارسایی کلیه ها و تخریب عملکرد اعصاب محیطی و پیامد های آن مثل عفونت و قطع ناگهیز اندامهای تحتانی خواهد بود. بنابراین، باید از مصرف بیش از حد مواد غذایی، مصرف زیاد قند و شکر که موجب بالا رفتن قند خون و نهایتاً بروز دیابت می گردد، اجتناب شود.