

تغذیه و دیابت



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

شهید آیت الله... محلاتی تبریز

مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت



آیا غذا یا نوشیدنی های مخصوص افراد دیابت وجود دارند؟

هیچ نوع غذا یا نوشیدنی خاص افراد مبتلا به دیابت وجود ندارد همانطور که هیچ کفش یا جوراب خاص افراد مبتلا به دیابت نیز وجود ندارد.

برچسب غذایی چیست؟

اکثر مواد غذایی در فروشگاه ها دارای برچسب غذایی است. مقدار کربوهیدرات، پروتئین و چربی مواد غذایی را قبل از مصرف آنها مطالعه کنید.

تالیف: دکتر سعید اتابک

تبریز : خیابان راه آهن
نرسیده به میدان جهاد
بیمارستان شهید محلاتی

نقش تغذیه در کنترل چربی های خون چیست؟

تصلب و تنگی شریانی که نمونه بارز آن در قلب اتفاق می افتد و باعث سکته قلبی می شود با میزان چربی های خون مرتبط است. رعایت رژیم غذایی سالم در کنترل میزان چربی های خون به ویژه میزان تری گلیسیرید خون نقش موثری دارد.

نقش تغذیه در کنترل فشار خون چیست؟

مصرف غذاهای پرکالری باعث افزایش وزن می شود. افزایش وزن نیز می تواند باعث افزایش مقدار فشار خون شود. مصرف بیش از اندازه نمک ارتباط تنگاتنگی با فشار خون بالا دارد. یکی از درمانهای اصلی فشار خون بالا پرهیز از نمک سر سفره است. غذاهای کنسرو شده و غذاهای رستورانها حاوی مقدار نمک بیش از حد هستند لذا از مصرف آنها بایستی خودداری کرد. مصرف نمک نباید بیش از ۵ گرم در روز باشد.

نقش تغذیه در کنترل عوارض دیابت چیست؟

نقش تغذیه در کنترل بعضی از عوارض دیابت بسیار مهم است بعنوان مثال رعایت رژیم حاوی مقدار پایین پروتئین در بیمارانی که دفع پروتئین ادراری ناشی از درگیری کلیه در دیابت دارند.

نقش تغذیه در کنترل مقدار قند خون چیست؟

مطالعات علمی نشان داده اند که بروز عوارض دیابت با نوسانات قند خون مرتبط است. نوسانات قند خون نیز بستگی به مقدار کربوهیدرات غذا دارد. افزایش قند خون بعد از مصرف غذا از چالشهای اساسی در کنترل قند خون است. رعایت رژیم غذایی می تواند در پیشگیری از افزایش قند خون بعد از مصرف غذا نقش تعیین کننده داشته باشد.



نقش تغذیه در درمان افت قند خون چیست؟

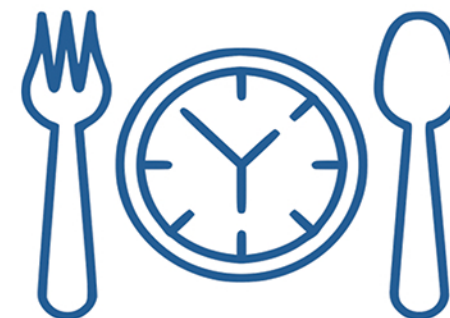
افت قند خون از اورژانسه‌ای پزشکی محسوب می شود. افت قند خون باید سریعاً درمان شود. درمان افت قند خون باید با تجویز ۱۵ گرم کربوهیدرات انجام شود. این مقدار کربوهیدرات با مصرف ۴ یا ۵ حبه قند که در یک لیوان آب حل شده باشند یا مصرف یک لیوان شیر یا نصف لیوان آب میوه تامین می شود. این درمان را می توان در فواصل ۱۵ دقیقه ای تا ۳ نوبت تکرار نمود. مصرف موادی که دارای کربوهیدرات پایین و کالری بالا هستند در درمان افت قند خون توصیه نمی شوند. رژیم حاوی مقدار کم کربوهیدرات باعث افزایش وزن می شود. بعد از درمان افت قند خون باید علت افت خون را فهمید تا از بروز دوباره افت قند خون پیشگیری نمود.

آموزش تغذیه توسط چه کسانی ارائه می شود؟

آموزش تغذیه باید توسط متخصص تغذیه که آشنایی کافی با بیماری دیابت و عوارض آن دارد ارائه شود. آموزش تغذیه باید با توجه به عادات تغذیه ای فرد، سبک زندگی، نوع دیابت، سن فرد، وجود بیماریهای زمینه ای، وجود عوارض دیابت و سایر مسائلی که اهمیت اساسی در سلامت بیمار دارند پایه گذاری شود. از تجویز نسخه واحد برای تمام اشخاص باید اجتناب کرد. در تجویز رژیم غذایی باید به سه نکته مهم توجه نمود: چه، کی و چقدر؛ یعنی چه غذایی را کی و در چه مقداری مصرف کنم.

با توجه به نکات بالا آموزش تغذیه به بیماران در بدو تشخیص بیماری بایستی در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه ای انجام گیرد. بعد از آن آموزش تغذیه سالی یکبار توصیه می شود. آموزش تغذیه در بدو تشخیص بیماری در یک یا دو جلسه اصلاً توصیه نمی شود.

اصول کلی تغذیه می توانند توسط پزشک دیابت یا پرستار دیابت نیز ارائه شوند. متخصص تغذیه جهت ارائه رژیم مناسب برای هر فرد باید با پزشک او در ارتباط باشد.



نقش تغذیه در پیشگیری از دیابت چیست؟

تغذیه نقش مهمی در پیشگیری از دیابت دارد. با رعایت رژیم غذایی سالم و انجام ورزش می توان از بروز دیابت نوع ۲ به میزان ۷۰ درصد پیشگیری نمود. این موضوع اهمیت پیشگیری را در افراد خانواده بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ خاطر نشان می کند. تغذیه نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان چاقی ایفا می کند.

تغذیه چه نقشی در مراقبت از بیماری دیابت ایفا می کند؟

مراقبت از دیابت شامل ۳ جزء اساسی است. کنترل قند خون، کنتری چربی خون و کنترل فشار خون از اجزاء مهم مراقبت از بیماری دیابت به شمار می روند. رعایت رژیم غذایی در کنترل هر یک از سه جزء اصلی مراقبت از دیابت بالاختص کنترل قند خون نقش اساسی دارد. با رعایت رژیم غذای سالم می توان میزان A1C (شاخص کنترل قندخون را به مقدار ۲ درصد کاهش داد. کاستن از وزن نیاز به مصرف انسولین را نیز کاهش می دهد (تجویز انسولین بر مبنای وزن بدن صورت می گیرد).