

دیابت یک بیماری است که در آن بدن یا دچار کمبود انسولین است یا انسولین تولیدی را به درستی مصرف نمی‌کند. انسولین یک هورمون است که برای تبدیل قند و نشاسته و کربوهیدرات به انرژی مورد نیاز در سلول‌های بدن ضروری و مورد نیاز است. عوامل به وجود آورنده دیابت هنوز هم ناشناخته است البته عوامل ژنتیکی و چاقی و کم‌تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد به دیابت دارند.

تشخیص

انجام آزمایش قند خون می‌باشد. در صورتی که حداقل ۲ بار قند خون ناشتا بیش از ۱۲۵ باشد یا قند خون در هر زمان بیش از ۲۰۰ باشد.

دیابت پنهان

اگر قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ و یا قند خون ۲ ساعت پس از غذا بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ باشد دیابت پنهان یا مرحله قبل از دیابت گفته می‌شود در این مرحله می‌توان با تغییر نحوه زندگی مثل افزایش فعالیت و کنترل رژیم غذایی از پیشرفت دیابت پنهان به سمت دیابت آشکار جلوگیری کرد.

علائم اولیه دیابت

پر ادراری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجود اشتها زیاد از علایم اولیه شایع دیابت است افرادی که لازم است آزمایش بدهند:

افراد بالای ۴۰ سال حداقل هر ۳ سال یکبار

در این شرایط هر یکی دوسال یکبار: فشارخون بالای ۱۴

افزایش چربی خون

سابقه ابتلا به کیست‌های متعدد تخمدان

سابقه ابتلا به سکته قلبی، سکته مغزی یا تنگی رگ‌های قلب

اضافه وزن همراه با سابقه دیابت در بستگان درجه اول یا سابقه دیابت

حاملگی یا سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم یا سابقه به دنیا آوردن نوزاد با ناهنجاری مادرزادی

(رعایت برنامه غذایی

رعایت برنامه غذایی مناسب توسط بیماران دیابتی بسیار مهم است. در میان تمام غذاها تنها تعداد

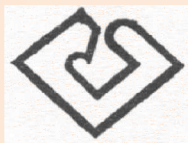
کمی از آنها برای مبتلایان به دیابت ممنوع می‌باشد که در اینجا ذکر می‌گردد:

شکر و قند، نوشابه‌ها، مربا جات، کمپوت، ساندیس، رانی، ششربتها و شیرینیهای خیلی شیرین. آنچه که بسیار مهم است سرعت وارد شدن قند مواد غذایی به خون است مثلاً توت‌س تازه یا خرماي تازه قند خون را سریع بالا می‌برد در حالیکه توت خشک یا خرماي خشک شده، آرام آرام باعث افزایش قند خون می‌شوند.

این مطلب در مورد برنج (افزایش سریع قند خون) و نان سنگک یا جو (افزایش آرام قند خون) نیز وجود دارد. برای آنکه بدانیم کدامیک از مواد غذایی را کمتر و کدامیک را بیشتر مصرف کنیم

می‌بایست چهار گروه اصلی غذایی را بشناسیم:

نان و غلات: شامل انواع نانها، برنج، سیب زمینی، ماکارونی و رشته‌های خوراکی، بیسکویت و کیک و کلوچه می‌باشد. ماده اصلی تشکیل دهنده این دسته از غذاها نشاسته است که منبع اصلی تولید قند در بدن انسان می‌باشد و بنابراین مبتلایان به دیابت باید در مصرف آنها دقت زیادی داشته باشند. به عنوان مثال هفته‌ای چند وعده برنج را از وعده



نقش رژیم غذایی

در پیشگیری و کنترل

بیماری دیابت

واحد آموزش

بیمارستان سیدالشهداء

خوبی در کاهش قند خون دارد شیر و لبنیات : شامل شیر، پنیر، ماست، دوغ، کشک، بستنی می باشد. استفاده از این دسته از غذاها برای افراد دیابتی مجاز است تنها در مواردی که چربی خون فرد بالا است باید از شیر و لبنیات کم چربی استفاده نمود (خطر دیابت، بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهد.)

اضافه کردن روزانه یک قاشق کوچک عسل به یک لیوان شیر اشکالی ندارد. مصرف خامه و کره توصیه نمی گردد. خوردن یک عدد بستنی کوچک در هفته مانعی ندارد.

گوشتها:

شامل گوشتهای قرمز و سفید، تخم مرغ، سوسیس و کالباس و همبرگر می باشد. بهتر است مبتلایان به دیابت از گوشتهای قرمز کمتر استفاده نمایند (هفته ای دو یا سه بار) و بیشتر گوشتهای سفید میل کنند.

ناهار کنار گذاشته و به جای آن از نان سنگک استفاده کند (که سبوس دارد و قندش کمتر از برنج است) همچنین تا حد امکان از مصرف سایر غذاهای این گروه پرهیز نماید.

سبزی و میوه :

شامل انواع میوه، آبمیوه، سبزی های خام یا پخته می باشد. توصیه های اصلی در مورد این مواد غذایی این است که به جای آبمیوه از میوه کامل استفاده شود. مثلا استفاده از یک یا دو عدد هویج در خورش ها مجاز است اما مصرف آب هویج غیر مجاز می باشد.

میوه های با قند کم مثل پرتقال و نارنگی کوچک، کیوی، سیب کوچک، خیار، آلوچه، هلو (کمی ترش)، خرمای خشک کوچک، آلبالو و ...

میوه های با قند زیاد مثل موز، طالبی، خربزه، انگور، گلابی، خرمای تازه، شلغم، باقلا، لیمو شیرین و سایر میوه هایی که طعم شیرین دارند .

مبتلایان به دیابت باید سبزیهای تازه (سبزی سفره، خورشتی و سالاد) را در ۳ وعده غذایی خود بگنجانند. بررسیها نشان داده مصرف سیر تاثیر