

**دیابت وتغذیه**

**تاریخ تدوین:30/8/1402**

**تاریخ بازنگری:30/8/1403**

**واحد اموزش به بیمار**

**کد BRAG6**



بیماری دیابت در اثرناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت وساز مواد قندی پدید می آید .

 امروزه ،دیابت یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی – درمانی واجتماعی – اقتصادی جهان محسوب می شود .به گونه ای که بیش از 150 میلیون نفر در دنیا مبتلا به این بیماری هستند .از آنجا که خود بیماران وخانواده های آنها عمده ترین نقش را در درمان دیابت به عهده دارند کسب اطلاعات لازم درباره دیابت به شیوه های گوناگون آموزشی از اهمیت ویژه ای برخوردار است . مبتلایان به دیابت باید یاد بگیرند که چگونه قند خون خود را کنترل کنند تا از عوارض ،به موقع به مراکز بهداشتی ،درمانی مراجعه نمایند .

**دیابت چیست وانواع آن کدام است ؟**

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از انسولین پدید می آید .

انسولین ماده ای است که در بدن توسط غده لوزالمعده تولید میشود وباعث می گردد قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرزی بدن مورد استفاده قرار گیرد .

**چگونه می توان دیابت را کنترل کرد؟**

شما می توانید با برنامه غذایی درست ،فعالیت بدنی منظم ونگهداری وزن در حد ایده آل ،به کنترل مطلوب قند خون دست یابد ونگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون وکاهش فشار خون نیز کمک می کند .تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون با انسولین نیاز دارند .

**کنترل قند خون:**

-فعالیت بدنی منظم

-برنامه غذایی

**چگونه می توان به طور صحیح غذا مصرف کرد؟**

استفاده از هر مواد غذایی به شما کمک می کند تابرای تغذیه صحیح از غذاهای متنوع استفاده کنید .زمانی که غذاهای متنوع می خورید ویتامین ها ومواد معدنی لازم نیز به بدنتان می رسد سعی کنید هر روز از هرگروه مواد غذایی نام برده شده در هرم زیر استفاده نمایید .

مصرف میوه ها برای همه افراد لازم وضروری است .با مصرف میوه می توان انرژی ،ویتامین ها( A-C)مواد معدنی وفیبر رابه بدن رساند وتعداد واحدهای میوه که در طول روز مصرف می کنید به عوامل زیر بستگی دارد .

**چه نکاتی را هنگام مصرف میوه ها باید رعایت کرد ؟**

* سعی کنید میوه ها را به صورت خام مصرف کنید .
* میوه های خشک شده را در واقع شکل تغلیظ شده هستند که مقادیر زیادی قند دارند ،بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند .
* انگور دارای قند زیادی است که اگر آن را به مقدار زیاد مصرف کنید برکنترل قند خون شما اثر می گذارد .
* در هنگام خرید سعی کنید میوه های کوچک تر انتخاب کنید .
* خوردن میوه بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه هاست .
* از دسرهای آماده که چربی وقند بالایی دارند استفاده نکنید .

،

* ماست وشیر کم چرب یا بدون چربی تهیه نمایید .
* به جای سس مایونز از خردل یا آبلیمواستفاده کنید .سعی کنید در انتخاب مواد غذایی ،انواع بدون چربی یا کم چرب آن را مصرف کنید .
* به جای کره ،روغن های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع (ذرت ،آفتابگردان و...)استفاده کنید .
* سعی کنید تاحد امکان شیرینی ،شکلات ،ژله ،آب نبات وکلیه مواد غذایی که از قند های ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید .

مصرف سبزیها برای تمامی افراد مفید است سعی کنید هر روز سبزی های خام وپخته استفاده نمایید .

.تعداد واحد سبزی هایی که باید در طول روز مصرف کنید به عوامل زیر بستگی دارد :

* میزان انرژی روزانه مورد نیاز
* غلظت قند خون

خوردن مواد نشاسته ای برای سلامت هرفرد لازم وضروری است .

**تعداد واحد کربوهیدرات بستگی به شرایط مختلف دارد:**

* میزان کالری مورد نیاز
* برنامه درمانی دیابت

مصرف مواد نشاسته ای سبب کسب انرژی ،ویتامین ها ،مواد معدنی وفیبر می شود .غلات کامل مفید تر از بقیه غلات است زیرا باعث رساندن بیشتر مواد معدنی ،ویتامین وفیبر به بدن می گردد .

فیبر موجود در غذاهای گیاهی که جزیی غیر قابل جذب است ،به کارکرد درست روده ها کمک میکند

**بهترین راه برای خرید پخت وخوردن مواد نشاسته ای چیست ؟**

* سعی کنید نان های حاوی غلات کامل (نان سنگک ،نان ،جو و...)تهیه کنید .
* سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی وسرخ شده مانند چیپس ذرت،چیپس سیب زمینی شیرینی،بیسکویت و...کمترمصرف کنید .