

چگونه می توان دیابت خود را کنترل کرد؟

شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید. نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش 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 یا انسولین نیاز دارند.

کنترل قند خون = فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست

دیابت وضعیتی است که در آن قند به جای اینکه وارد سلولها شود در خون باقی میماند و سلولهای بدن دچار کمبود انرژی میشوند. علت این امر ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از انسولین است. دیابت نوع ۱: در دیابت نوع ۱ غده لوزالمعده توانایی تولید انسولین را ندارد به این حالت دیابت وابسته به انسولین نیز گفته میشود و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود. دیابت نوع ۲: در دیابت نوع ۲ غده لوزالمعده انسولین تولید میکند اما یا مقدار آن ناکافی است و یا سلول ها نسبت به آن مقاوم می باشد. بیشتر در افراد مسن بالای ۴۰ سال دیده می شود .

علائم دیابت چیست؟

علائم اصلی دیابت شامل پر ادراری، تشنگی و پرنوشی بیش ازحد، کاهش وزن قابل توجه، افزایش اشتها و خستگی زودرس و شدید است. علائم دیگر شامل موارد زیر است:

- عفونت مکرر دهان، پوست، ناحیه تناسلی یا مثانه (در موارد خیلی پیشرفته دیابت و عدم کنترل دیابت دیده می شود).
- تاری دید
- سوزش و گزگز نوک انگشتان دست یا پاها (در موارد پیشرفته)
- خستگی و خارش پوست
- این علائم ها ممکن است خفیف باشند به طوریکه فرد متوجه آنها نگردد.



دیابت چیست؟



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی سرطان برکت

کد سند: BCC-۶-۲۰-۲۴
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷



☎ ۰۲۱-۹۲۰۵۱۳۶۰

📱 barkat.ccenter

🌐 bcc.barkatshd.com

عوارض دیابت چیست؟

اگر قند خون سالهای طولانی بالا بماند عوارض بعدی دیابت (مثل بیماری قلبی، سکته مغزی، کوری، بیماری کلیوی، اختلال در سیستم عصبی، عفونتهای لثه و قطع عضو) پدید می آیند. به خاطر داشته باشید که افراد دیابتی بیمار نیستند، بلکه تنها شرایطی بر بدن آنها حاکم است که نیاز به مراقبت دارند و این افراد میتوانند یک زندگی عادی داشته باشند.

هرم غذایی دیابت گروه گوشت و جانسینهای گوشت:

سعی کنید گوشت کم چرب بخرید. پوست مرغ دارای چربی زیاد است؛ قبل از پخت پوست آن را کامل جدا کنید. سعی کنید که گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید. به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را با پوست آب پز کنید. برای طعم بخشیدن بیشتر به این مواد از آبغوره، آب لیمو، سس گوجه فرنگی و... استفاده کنید. فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی هستند، بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید. سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی، آن را بصورت آب پز، بخار پز و یا کبابی مصرف نمایید.

گروه چربی، شیرینی جات: چربی و روغن به علت داشتن کالری بالا باید به میزان خیلی کم مصرف شوند و شیرینی جات نیز به دلیل داشتن مقدار قند بالا باید فقط یک بار در روز مصرف شوند.

هرم غذایی دیابت



* باید از گروه های بزرگ تر غذا که در پایین هرم قرار دارند بیشتر، از گروه های کوچک بالایی کمتر استفاده کنیم.

گروه نان و غلات: حبوبات و سبزیجات نشاسته ای سعی کنید نان های حاوی غالت کامل (نان سنگک، نان جو و...) تهیه کنید. سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس ذرت، چیپس سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت و... کمتر مصرف کنید. ماست و شیر کم چربی یا بدون چربی تهیه نمایید.

گروه میوه ها: سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف کنید. میوه های خشک شده مقادیر زیادی قند دارند، بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند. انگور دارای قند زیادی است که اگر آنرا 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 ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است. از دسرهای آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید. اگر علاقه زیاد به مصرف آب میوه دارید آنرا با افزودن آب رقیق نمایید و یا آب را به میوه له شده اضافه کنید و به خاطر داشته باشید که نباید به آن شکر اضافه نمایید. همچنین به منظور پیشگیری از یبوست و دیگر عوارض گوارشی سعی کنید تاحد امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید.

گروه میوه ها: سعی کنید از سبزی های خام یا پخته بدون چربی یا کم چربی مصرف نمایید. از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید. به جای سس از آبغوره یا آب لیمو در سالاد استفاده کنید. در حین پخت به سبزی ها یک قطعه گوشت قرمز یا مرغ اضافه کنید سریعاً بپزید و سعی کنید آنها را در بهتر است سبزی ها کمی آب جوش بجوشانید. اگر سبزی را بصورت سرخ کرده مصرف می کنید باید از روغن های مایع نظیر روغن زیتون، ذرت و یا آفتابگردان به مقدار بسیار کم استفاده نمایید.