

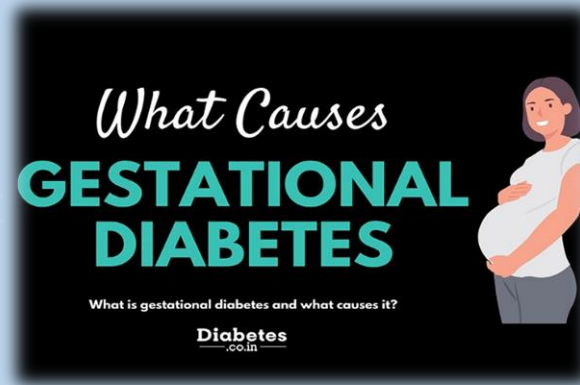
دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که بدن در سوخت و ساز گلوکز دچار اختلال شده، که این اختلال به دو دلیل بوجود می آید: انسولین که هورمون کنترل کننده گلوکز خون است به میزان کافی در بدن وجود ندارد یا

انسولین قادر نیست به درستی وظیفه خود را انجام دهد.

علل دخیل در بروز دیابت عبارتند از :

ژنتیک، افزایش کالری دریافتی همراه با افزایش دریافت قندهای ساده و چربی مصرفی و کاهش مصرف فیبر غذایی، چاقی و اضافه وزن، استرس، کاهش فعالیت و تحرک روزانه



دیابت بارداری:

دیابت بارداری به دیابتی گفته می شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده می شود.

حدود ۳ تا ۵ درصد خانم های باردار بویژه در اواخر دوران بارداری به دیابت مبتلا می شوند

غربالگری در هفته ۲۴-۲۸ بارداری در زنان بالای ۲۵ سال و زنان جوانتری که دارای یک یا چند معیار دیابت هستند انجام می گردد..

گرچه این نوع دیابت معمولاً بعد از زایمان و به دنیا آمدن نوزاد از بین می رود ولی ممکن است در بارداری بعدی دوباره ظاهر گردد.

پیشگیری از دیابت دوران بارداری:

راه های موثر در پیشگیری از دیابت دوران بارداری عبارتند از :

- کاهش وزن قبل از اقدام به باردار شدن (در صورتیکه فرد مبتلا به اضافه وزن و چاقی باشد)
- ترک سیگار و سایر دخانیات
- داشتن رژیم غذایی متناسب و متعادل
- ورزش و فعالیت بدنی مناسب روزانه



تغذیه بیمارانستان مهر مادر تربت جام

عوارض ناشی از دیابت عبارتند از:

بیماری های قلبی عروقی، افزایش چربی خون، سندورم متابولیک، آسیب به کلیه ها، آسیب به عروق بدن، آسیب به چشم، زخم پای دیابتی و قطع عضو، مشکلات و اختلالات عصبی و ..

توصیه های غذایی بیماران دیابتی:

- ۱- غذا را در فواصل منظم و در ساعات مشخص میل نمایید.
- ۲- از حذف وعده های غذایی جدا خودداری شود.
- ۳- روزانه نیم ساعت ورزش سبک و پیاده روی در هوای سالم داشته باشید.
- ۴- از عصبانیت، نگرانی و قرار گرفتن در موقعیت های پرتنش خودداری کنید.
- ۵- خواب کافی و مرتب داشته باشید و از پرخوابی و کم خوابی بپرهیزید.
- ۶- از مصرف قندهای ساده مانند قند، شکر، شکلات، نوشابه های صنعتی، بستنی، دسرهای

شیرین، ژله، کمپوت، عسل، مربا، شیرینی ها، کیک ها، آب نبات خودداری شود.

۷- خرما، توت، کشمش، میوه های شیرین و میوه های خشک شده نیز با مقدار تجویز شده از سوی رژیم شناس یا متخصص تغذیه مصرف شود.

۸- سعی کنید بجای نان های سفید و فانتزی از نان های سنتی و سبوس دار استفاده شود.

۹- از مصرف غذاهای پرچرب، سرخ شده، امعا و احشا، غذاهای آماده و کنسرو شده در امکان خودداری شود.

۱۰- کره، مارگارین، پنیر خامه ای، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس، ژامبون، کوکتل و پیتزا از رژیم غذایی حذف شود.

۱۱- از مصرف نمک اضافی در خوراک ها و استفاده از نمکدان سر سفره پرهیز شود.

۱۲- در طول هفته حداقل دو مرتبه از حبوبات استفاده کنید.

۱۳- از مصرف آبمیوه های آماده/صنعتی و نوشابه های گازدار بپرهیزید.

۱۴- مصرف میوه های شیرین مانند انگور، موز، انبه و .. را محدودتر کنید.

۱۵- همراه با وعده های اصلی غذایی تان سالاد همراه ابلیمو، ابغوره و اب نارنج و سبزی خوردن استفاده کنید.

۱۶- در طول روز ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده داشته باشید، پرخوری نکنید.

۱۷- روغن مصرفی تان مایع گیاهی و ترجیحا زیتون و کنجد باشد.

۱۸- روزانه ۶-۸ لیوان مایعات بدون شیرینی (بخصوص آب) استفاده کنید.

۱۹- حتما وزن تان را در محدوده وزن مطلوب حفظ کنید.

