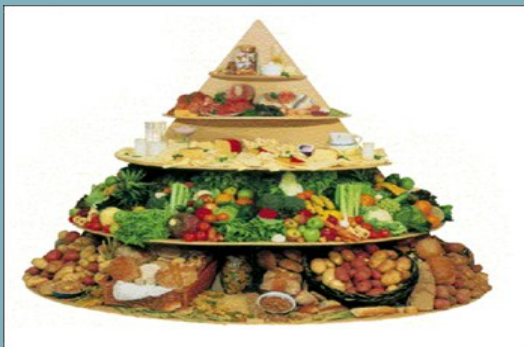




تغذیه در دیابت نوع 1



تهیه کننده : حمیده بازو (کارشناس پرستاری، مسئول درمانگاه)
تاییدکنندگان :

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده نهایی : دکتر رضا زارع پور متخصص داخلی

منبع : برونر سودارث، غدد 2018

بارداری و زایمان ویلیامز 2018

توصیه های غذایی برای افراد مبتلا به دیابت:

- 1- غذا را در فواصل منظم و در ساعت های مشخص میل نمایید.
- 2- رعایت در زمان تزریق انسولین و صرف غذا برای کنترل قند خون ضروری است.
- 3- از انسولین سریع الاثر مثل لیسپرو، آسپارت، گلولیزین بلافاصله قبل از غذا استفاده کنید.
- انسولین با تاثیر کوتاه مدت مثل رگولار را 30 دقیقه قبل از مصرف غذا تزریق کنید.
- 4- **ente و NPH : انسولین میان مدت 4 تا 10 ساعت پس از تزریق اثر میکند.** اگر در آن زمان قند خونتان افت پیدا می کند، باید در غذای دریافتی، فعالیت بدنی و یا مقدار انسولین خود تغییر ایجاد کنید تا این حالت برایتان اتفاق نیفتد.
- 4- از حذف وعده های غذایی جدا خودداری کنید.
- 5- مصرف میان وعده ها الزامی میباشد.
- 6- بدون هماهنگی با کارشناس تغذیه از جابجا کردن وعده های غذایی خودداری کنید.
- 7- از عصبانیت، نگرانی و قرار گرفتن در موقعیت های پرتنش خودداری کنید.
- 8- در زمان کاهش قند خون خود که با علائم تشنج، عرق سرد، لرزش، تاری دید، ضعف و بی حالی و تپش قلب همراه است، از شربت قند یا نصف لیوان آب پرتقال استفاده نمایید.
- 9- از مصرف قندهای ساده مثل شکر، قند، شکلات، نوشابه های صنعتی، بستنی، دسرهای شیرین، ژله، کمپوت، عسل، مربا، شیرینی ها، کیک ها و آبنبات خودداری کنید.
- 10- خرما، توت، کشمش و سایر میوه های شیرین مبادیست مطابق با مقدار تجویز شده از سوی کارشناس تغذیه مصرف شود.

- 11- از نان های سنتی و سبوس دار مانند بربری، سنگک و تافتون به جای نان های سفید استفاده نمایید.
- 12- روزانه میوه و سبزی تازه به مقدار کافی استفاده شود. بهتر است سبزی ها بصورت تازه و کمتر سرخ شده میل شوند.
- 13- سعی کنید غذاهای خود را کمتر سرخ کنید خود را به خوردن غذاهای آب پز و بخارپز و یا کبابی عادت دهید. با سرخ کردن مجبور به استفاده از روغن فراوان خواهید بود.
- 14- به هنگام طبخ غذاها از روغن مایع به ویژه کلزا استفاده شود.
- 15- از سرخ کردن غذاها پرهیز شود و در صورت سرخ کردن از روغن مایع - مخصوص سرخ کردن - استفاده شود.
- 16- از مصرف غذاهای پرچرب، سرخ شده، امعا، احشا و غذاهای آماده و کنسرو شده در حد امکان خودداری شود.
- 17- کره، مارگارین، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس، ژامبون، کوکتل و پیتزا از رژیم غذایی حذف شود.
- 18- به جای سس مایونز از آبلیمو و ماست و آبغوره و سرکه به مقدار کم و به همراه سبزیجات معطره برای صرف سالاد استفاده کنید.
- 19- از مصرف نمک اضافی در خوراک ها و استفاده از نمکدان در سفره پرهیز کنید.
- 20- در طول هفته 2 بار از حبوبات پخته استفاده نمایید.
- 21- از صرف تنقلات و هرگونه ماده غذایی به هنگام تماشای تلویزیون پرهیز کنید.
- 22- از صرف غذا در شرایط استرس (فشار روحی) و هیجان پرهیز کنید. غذا را با عجله و همراه با افکار پریشان میل نکنید.
- 23- به جای مصرف پلوهای ساده از پلوهای مخلوط با سبزیجات یا حبوبات (عدس پلو، شوید پلو و ...) استفاده نمایید.
- 24- روزانه نیم ساعت ورزش سبک و پیاده روی در هوای سالم داشته باشید.

تعریف دیابت:

بیماری دیابت با افزایش غلظت قند خون مشخص میشود که در نتیجه ی نقص در ترشح انسولین، عملکرد انسولین یا هردو اتفاق می افتد.

دیابت نوع 1 چیست؟

یک بیماری خودایمنی است که میتواند در هر سنی اتفاق بیفتد. در این بیماری سیستم ایمنی بدن با تخریب سلول های مسؤول ساخت انسولین منجر به کمبود مطلق انسولین میشود.

علائم دیابت نوع 1:

- هیپوگلیسمی (افت قند خون)
- پرادراری
- کم آبی بدن و اختلال الکترولیتی
- پرنوشی
- کاهش وزن قابل توجه

افراد در معرض خطر:

نوجوانان دچار اضافه وزن و دارای 2 عامل خطر شامل سابقه خاواگی ابتلا به دیابت نوع 2، علائم مقاومت به انسولین(مانند فشار خون، سابقه دیابت بارداری در مادر، اختلالات در چربی خون)



تشخیص با استفاده از نتایج آزمایشگاهی :

فرد دیابتی:

HbA1C بیش از 6.5%

FBS مساوی یا بیشتر از 126mg/dL

2hrGTT مساوی یا بیشتر از 200mg/dL

Random BS مساوی یا بیشتر از 200mg/dL

فرد نرمال:

FBS (قند خون ناشتا) کمتر از 100

2HrGTT کمتر از 140

عوارض دیابت:

عوارض زودرس:

هیپوگلیسمی یا افت قند خون:

اگر فردی دچار هیپوگلیسمی (قند خون کمتر از 50 میلی گرم) شود و به موقع درمان نشود در نتیجه دچار گیجی و سرانجام بیهوشی میشود و نهایتا ممکن است به او تشنج نیز دست بدهد. از نشانه های هیپوگلیسمی میتوان به گرسنگی فراوان، رنگ پریدگی، پوست مرطوب و سرد، طپش قلب، لرزش، بیقراری، سردرد، دل درد، اختلال بینایی، سست شدن زانوها و سرانجام کاهش قدرت تمرکز اشاره کرد.

هایپرگلیسمی یا افزایش قند خون:

مواردی که ممکن است به هایپرگلیسمی منجر شود شامل فعالیت بدنی کم، فراموشی تزریق انسولین یا مصرف دارو، بیماریها و پرخوری.



عوارض دیررس :

- عارضه چشمی که ممکن است به نابینایی منجر شود.
- بیماری کلیه
- آسیب دیدگی اعصاب: در صورت همراه شدن با مشکلات گردش خون ممکن است موجب زخم پا شود.
- بیماری قلبی - عروقی

فرد دیابتی به راحتی میتواند با کنترل قند خون خود در حد طبیعی یا نزدیک به حد طبیعی از کلیه عوارض دیابت پیشگیری کند.

خودکنترلی قند خون:

خودکنترلی قند خون بر اساس کنترل مؤثر و مطمئن دیابت توسط خود فرد و به صورت روزانه اجرا میگردد.

خودکنترلی برای بیشتر بیماران مبتلا به دیابت نوع 1، 4 بار یا بیشتر در یک روز، قبل از وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و قبل از خواب توصیه میشود.

برای پیشگیری از افت قند خون:

- مصرف روزانه 5-6 وعده یا میان وعده غذایی
- پرهیز از مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات زیاد مثل نوشابه، شربت ها، آب نبات، کیک ها و ماست میوه ای
- پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی کافئین مانند چای پررنگ و قهوه و ...
- پرهیز از مصرف الکل