

## دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری متابولیک مزمن است که در آن قند خون به علت اختلال در ترشح یا عملکرد انسولین بالا می‌رود. انسولین هورمونی است که قند را از خون وارد سلول‌ها می‌کند.

## انواع دیابت:

### دیابت نوع ۱:

- ناشی از تخریب خودایمنی سلول‌های تولیدکننده انسولین
- بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود
- درمان اصلی: تزریق انسولین مادام‌العمر

### دیابت نوع ۲:

- شایع‌ترین نوع دیابت
- ناشی از مقاومت به انسولین و کاهش نسبی ترشح آن
- مرتبط با اضافه وزن، کم‌تحركی و سابقه خانوادگی
- درمان: اصلاح سبک زندگی + داروهای خوراکی یا انسولین



## علائم دیابت:

- تشنگی زیاد
- تکرر ادرار
- خستگی
- تاری دید
- دیر خوب شدن زخم‌ها
- بی‌حسی یا گزگز پاها

## اصول تغذیه صحیح در دیابت

### ۱- کنترل وزن:

کاهش حتی ۵ تا ۷ درصد وزن می‌تواند قند خون را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

### ۲- کربوهیدرات‌ها را هوشمندانه انتخاب کنید

کربوهیدرات‌ها بیشترین تأثیر را بر قند خون دارند.

### انتخاب‌های مناسب:

- نان سبوس‌دار
- برنج قهوه‌ای
- جو
- عدس و لوبیا
- سبزیجات

### محدود شود:

- قند و شکر
- شیرینی
- نوشابه
- آبمیوه صنعتی
- کیک و بیسکویت

## ۳- افزایش مصرف فیبر

فیبر باعث:

- کاهش سرعت جذب قند
- کنترل اشتها
- بهبود عملکرد روده

منابع خوب فیبر:

- سبزیجات
- میوه کامل (نه آبمیوه)
- حبوبات
- نان سبوس‌دار

## ۴- مصرف چربی را مدیریت کنید.

چربی اشباع و سرخ‌کردنی باعث افزایش خطر بیماری قلبی می‌شود.

بهتر است:

- از روغن مایع گیاهی استفاده شود.
- مصرف فست‌فود کاهش یابد.
- از لبنیات کم‌چرب استفاده شود.





بیمارستان امام هادی (ع) فرشبند

## دیابت



تهیه کننده: زهره کهن سال

تایید کننده: دکتر دلگرم (متخصص داخلی)

سال تهیه: زمستان ۱۴۰۴

سال بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

کد: IM-HED-240-00

منبع:

1. American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes—2024. Diabetes Care. 2024;47(Suppl 1).
2. Evert AB, et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes. Diabetes Care. 2019.
3. World Health Organization. Diabetes Fact Sheet. 2023.
4. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. 10th ed. 2021.

### توصیه‌های مهم:

- سیگار نکشید.
- سالانه آزمایش HbA1c انجام دهید.
- فشار خون و چربی خون را کنترل کنید.
- روزانه پاهای خود را بررسی کنید.
- واکسن آنفلوآنزا سالانه تزریق شود.

### باورهای اشتباه:

- \* میوه برای دیابت ضرر دارد.
- \* مصرف متعادل میوه کامل مجاز است.
- \* اگر دارو مصرف می‌کنم، رژیم لازم نیست.
- \* رژیم غذایی بخش اصلی درمان است.

### جمع‌بندی:

کنترل دیابت بر سه پایه استوار است:

۱. تغذیه صحیح
  ۲. فعالیت بدنی
  ۳. مصرف منظم دارو
- با رعایت این اصول می‌توان از عوارض جدی مانند بیماری قلبی، نارسایی کلیه و مشکلات چشمی پیشگیری کرد.

### ۵- فعالیت بدنی منظم

حداقل:

30 دقیقه پیاده‌روی سریع، ۵ روز در هفته  
فعالیت بدنی:

- حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد
- وزن را کنترل می‌کند
- خطر عوارض قلبی را کاهش می‌دهد

### ۶- وعده‌های غذایی منظم

- 3 وعده اصلی
- 1-2 میان‌وعده کوچک در صورت نیاز
- پرهیز از حذف وعده غذایی

### ۷- کنترل قند خون

هدف کلی (طبق توصیه‌های علمی رایج):

- قند ناشتا: ۸۰-۱۳۰ mg/dL
- دو ساعت بعد غذا: کمتر از ۱۸۰ mg/dL
- HbA1c: کمتر از ۷٪ (طبق نظر پزشک)

### نمونه بشقاب غذایی مناسب دیابتی

نصف بشقاب: سبزیجات

یک چهارم: پروتئین (مرغ، ماهی، حبوبات)

یک چهارم: کربوهیدرات سبوس‌دار

### مواد غذایی که باید محدود شوند:

- نوشابه و آبمیوه صنعتی
- قند و نبات
- کیک و شیرینی
- غذاهای سرخ‌کرده
- چپیس و تنقلات پرنمک