

دیابت ، خطرناک ولی قابل کنترل

بیماری دیابت بعلت بالا بودن مداوم قندخون ایجاد می گردد که میتواند دو علت داشته باشد:

- 1 - لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید
 - 2 - سلولهای بدن نمی توانند به انسولین ترشح شده پاسخ داده و قند خون را مصرف نمایند
- در صورت عدم کنترل دیابت می تواند زمینه ساز مشکلات متعدد دیگری از جمله افزایش فشار و چربی خون، سکنه های قلبی و مغزی، عفونت، زخم و حتی قطع اعضا شده و از این طریق کیفیت زندگی افراد را کاهش دهد اما علیرغم همه این مسائل، دیابت قابل کنترل بوده و زندگی با دیابت میتواند بسیار زیبا باشد البته با کمی پشتکار و تغییر در شیوه زندگی.

نشانه های دیابت چیست؟

تکرر ادرار ، کاهش وزن ، تشنگی فراوان ، ضعف و کاهش نیروی جسمانی ، دیر بهبود یافتن زخم ها ، عفونت ، گرسنگی بیش از حد و ولع مصرف مواد غذایی

مهمترین انواع دیابت کدامند؟

❖ دیابت نوع یک
این بیماران اغلب لاغرند شامل گروه سنی کودکان ، نوجوانان و جوانان می شود در بدن این افراد انسولین یا اصلا ساخته نمی شود یا به مقدار بسیار ناچیز تولید می شود و برای جبران آن باید انسولین تزریق شود

❖ دیابت نوع 2

اغلب این دیابتی ها چاق و در سنین بالا هستند این افراد می توانند مدتها با تغذیه صحیح و کاهش وزن قند خون خود را کنترل کنند در غیر این صورت جهت کنترل قند خون مجبور خواهند شد از قرص های خوراکی و یا انسولین استفاده کنند

برنامه غذایی

- ❖ ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و ثابت بودن مقدار غذای هر وعده
- ❖ صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا دو الی سه لقمه نان و پنیر یا دو عدد بیسکویت سبوس دار قبل از خواب از کاهش قندخون در طول شب جلوگیری می کند
- ❖ قند و شکر ، مربا ، پولکی ، انواع شربت ، عسل ، انواع شیرینی ، بستنی ، گز ، سوهان ، نوشابه ، دلستر ، آلبیمو(طبیعی یا مصنوعی) باید از رژیم غذایی فرد دیابتی حذف گردد
- ❖ سه وعده اصلی و 4 الی 5 میان وعده در طول شبانه روز داشته باشید ولی حجم هر وعده و میان وعده کم باشد
- ❖ از نان های سبوس دار مثل نان سنگک و جو استفاده کنید
- ❖ از سرخ کردن غذا پرهیز شود و غذاها بصورت آب پز ، بخارپز و کبابی تهیه شود و جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع مانند روغن زیتون ، روغن کنجد استفاده شود
- ❖ از مصرف غذاهای آماده و فراوری شده مانند انواع کنسروها ، سوسیس ، کالباس ، پیتزا ، انواع ساندویچ و پیراشکی پرهیز شود

❖ هفته ای 2 بار ماهی مصرف کنید

- ❖ مصرف سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قندخون جلوگیری و باعث کاهش کلسترول می شود
- ❖ از مصرف چربی گوشت ها ، پوست مرغ و ماهی ، لبنیات پرچرب ، سس های سفید ، کله و پاچه ، خامه ، چیپس ، کیک ها و شیرینی های خامه ای ، سیب زمینی سرخ کرده و .. پرهیز کنید
- ❖ کاهش مصرف آب و مایعات حین غذاخوردن ، دراز نکشیدن و ورزش نکردن بلافاصله بعد از صرف غذا

وزن خود را کاهش دهید

اگر دچار اضافه وزن هستید کاهش وزن به وسیله ورزش یا رژیم غذایی صحیح باعث کنترل قند خون شما خواهد شد .

ورزش معجزه دیابت

- ❖ پیاده روی (به مدت 20 دقیقه در دو نوبت در روز) و ورزش منظم نقش چشمگیری در کنترل قند خون دارد.)
به منظور جلوگیری از افت قند خون قبل و بعد از ورزش قند خون خود را کنترل کنید. پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت برای جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است
- ❖ بهترین زمان ورزش 3 ساعت پس از صرف غذا است

اگر می خواهید ورزش های سنگین را شروع کنید قبلا با پزشک معالج مشورت کنید