

کاهش وزن می باشد. برای این منظور لازم نیست که نوع غذای افراد دیابتی از سایر اعضای خانواده متفاوت باشد، بلکه فقط بایستی مصرف بعضی غذاها محدود شود.

باتوجه به اینکه مواد چرب، ۲ برابر مواد نشاسته ای و پروتئینی هم وزن خود انرژی تولید می کنند؛ مصرف این مواد بایستی محدود شود بطوریکه کمتر از ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی از این مواد تامین شود. همچنین بایستی به اندازه کافی از مواد نشاسته ای یعنی نان، برنج و ماکارونی و سیب زمینی استفاده شود بطوریکه بیشتر انرژی مورد نیاز بدن در طی روز از این مواد تامین شود بنابراین اجتناب از مصرف مواد غذائی نشاسته ای نادرست است و توصیه نمی شود. همچنین مواد پروتئینی، مانند انواع گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ و لبنیات بایستی در حد نیاز مصرف شوند؛ مگر به علل خاص پزشک معالج اجتناب از آنها را توصیه نماید. مشاوره تغذیه با کارشناسان مربوطه در این جهت می تواند کمک کننده باشد.

آموزش، نقش بسیار حیاتی در کنترل بیماری و پیشگیری از عوارض آن دارد. باید اذعان کرد افراد خانواده نیز نقش مهمی در تشویق بیمار برای سازگاری وی با یک بیماری مادام العمر دارند. آنها می توانند با در دسترس قرار دادن مواد غذایی

مناسب، تغییر رژیم غذایی خود و همراهی بیمار در انجام ورزش نقش سازنده و مؤثری برای کمک به بیمار ایفا کنند. با این توضیح به روشهای کنترل قندخون باز می گردیم.

این روشها به دو دسته تقسیم می شوند:

الف) روشهای غیر دارویی بمعنی تغییر در شیوه زندگی (عادات معمول زندگی) شامل رژیم غذائی و فعالیت بدنی می باشد.

ب) روشهای دارویی نیز شامل داروهای خوراکی و تزریقی می شود.

روشهای غیر دارویی در درمان دیابت

رژیم غذائی: تغییر شیوه یا الگوی مصرف غذا، کلیدی ترین راه کنترل دیابت است. با توجه به اینکه بیشتر افراد مبتلا به دیابت اضافه وزن دارند یا چاق هستند؛ رژیم غذائی، حداقل در جهت جلوگیری از بیشتر شدن وزن یا در صورت امکان



معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

دیابت، پیشگیری از عوارض و بهبود سبک زندگی

چطور می توان به حد مطلوب قند خون رسید؟

کنترل مناسب بیماری مستلزم استفاده از رژیم غذایی، فعالیت بدنی و داروهای پایین آورنده قند خون و همینطور پایش منظم قند خون است. نکته مهم اینست که فرد مبتلا بایستی در مقابل بیماری خود مسئولیت پذیر باشد در واقع مسئولیت عمده کنترل بیماری بر عهده خود بیمار است. بیمار بایستی تحت نظر تیم مراقبت دیابت (متشکل از پزشک، متخصص تغذیه، پرستار آموزش دهنده) و با راهنمایی های آنها قند خون و سایر مشکلات پزشکی خود را کنترل نماید.