

### ➤ افزایش قندخون (هایپر گلیسمی)

افزایش سطح گلوکز (قند) خون بیمار به میزان ۱۸۰ (میلی گرم در ۱۰۰ سی سی) یا بیشتر است و علائم آن عبارتند از :  
گرسنگی، تشنگی، ادرار بیش از حد، کاهش آب بدن، کاهش وزن، ضعف، عفونت های مکرر، وجود کتون و گلوکز در ادرار، تغییر در حس بینایی یا تاری دیدن، خستگی و گرفتگی عضلات

- درمان بالابودن قندخون تزریق انسولین و جایگزین کردن آب و الکتrolیت های از دست رفته است.



- ورزش می تواند در بیماران دیابت نوع یک نیاز به انسولین را به طور کلی کاهش دهد

- ولی ورزش در صورتی جایز است که قند خون کمتر از ۲۵۰-۳۰۰ mg/dl باشد .

- بهتر است بیمار قبل از شروع هر نوع ورزشی به طور مداوم، با پزشک خود مشورت کند.

منبع: [www.medlinplus.com](http://www.medlinplus.com)

### ➤ کاهش قندخون (هیپو گلیسمی)

افت سطح قند خون به میزان کمتر از ۷۰ (میلی گرم در ۱۰۰ سی سی) است که علائم آن عبارتند از :  
لرزش، گیجی، گرسنگی، تحریک پذیری، ضعف، سردرد، تنفس تند و کوتاه، بی حسی لب و زبان، تشنج، سرگیجه، رنگ پریدگی، حالت تعوع، تعریق زیاد.


### ➤ دلایل افت قندخون (هیپو گلیسمی) :

- تجویز انسولین بیش از مقدار مورد نیاز، هماهنگ نبودن زمان تزریق انسولین با غذای خورده شده
- نخوردن کافی غذا در وعده های اصلی و میان وعده ها



### ➤ درمان افت قندخون:

- ابتدا به بیمار ۱۵ گرم قند داده شود ( مثل نصف لیوان نوشابه، ۱ ق غ شکریا عسل)
- اگر بعد از ۱۵ دقیقه گلوکز خون هنوز ۷۰ یا کمتر باشد باید دوباره ۱۵ گرم مواد قندی بیه بیمار داده شود.
- این عمل تا زمانی که قند خون بیمار به سطح طبیعی برسد تکرار میگردد.

شماره سند: 95/eq/102/184 شماره بازنگری: ۳ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
--	--	--

## تغذیه درمانی در دیابت نوع یک



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخلی ۳۰۹

## ➤ دیابت چیست؟

- دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می‌رود.
- انسولین هورمونی است که توسط سلول‌های "بتا" واقع در پانکراس (یکی از غدد دستگاه گوارش) ترشح می‌شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است.



## ➤ دیابت نوع ۱:

- بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر به تولید انسولین کافی نمی‌باشد. لذا، برای کنترل قند خونشان نیازمند انسولین تزریقی هستند.
- در کودکان و جوانان شایع‌تر است.
- افراد در ابتدای تشخیص لاغر بوده و با تشنگی بیش از حد و کاهش وزن شدید روبرو هستند.

## توصیه های تغذیه ای:

هر فرد دارای دیابت باید جهت تعیین رژیم غذایی و نوع غذاهای مصرفی و زمان خوردن غذاها حتما به کارشناس تغذیه مراجعه نماید .



لازم است بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ در طول روز سه وعده اصلی و تعدادی میان وعده با توجه به زمان فعالیت انسولین مصرف نمایند (میان وعده نظیر نصف لیوان شیر کم چرب، یا یک عدد میوه یا یک برش نان سبوس دار، نوع و مقدار و زمان مصرف این میان وعده توسط کارشناس تغذیه تعیین میگردد)

روزانه ۳ تا ۴ عدد میوه مصرف نمایند ( با استثنای میوه جات شیرین نظیر خربزه، انجیر، انگور)

حتما از نان سبوس دار استفاده نموده از مصرف نان سفید خودداری کنند

- ✓ از روغن مایع و لبنیات کم چرب استفاده نمایند
- ✓ غذاها به صورت آبپز و کبابی مصرف شده و از سرخ کردن غذاها پرهیز کنند.
- ✓ روزانه دو تا سه وعده از سالاد سبزیجات، به همراه یک قاشق روغن زیتون استفاده نمایند.
- ✓ میزان مصرف نان و برنج منوط به توصیه کارشناس تغذیه می باشد و بهیچوجه نباید نان و برنج را از رژیم غذایی روزانه حذف نمایند



## ➤ مواد غذایی غیر مجاز در دیابت نوع ۱:

- مواد غذایی با سدیم بالا: کالباس، سوسیس یا هر نوع ماده غذایی کنسرو شده، چیپس و پفک
- مواد غذایی چرب با کلسترول بالا: هر نوع غذای سرخ شده، انواع گوش قرمز پرچرب، کله پاچه، پوست مرغ، مایونز، لبنیات پر چرب
- قند های ساده : انواع شیرینی، بیسکویت، نوشابه های گازدار، نوشابه های تجارتي با طعم میوه، قند و شکر، عسل، مربا، انواع بستنی

