



## دیابت

کد: ED-PM-011-01	
93/10/15	تاریخ انتشار
94/10/15	تاریخ بازنگری
<p>➤ <a href="http://www.diabetes.org.u">http://www.diabetes.org.u</a></p> <p>➤ ترجمه و تکثیر: کانون ایرانیان لندن</p> <p>➤ پایگاه اطلاع رسانی تغذیه و سلامت (پایگاه علمی و آموزشی تغذیه و سلامت)</p> <p>➤ سایت نسته ایران</p> <p>➤ واحد پیشگیری و آموزش همگانی مرکز قلب تهران</p> <p>➤ گروه سلامت سیمرغ</p>	منابع
تایید پزشکان	
خانم دکتر بابا خداوردی	

برای اطلاعات بیشتر به انجمن حمایت از بیماران دیابتی واقع در خیابان نادری روبروی داروخانه رازی مراجعه نمایید. تلفن تماس: 3321711



قزوین ، خیابان فردوسی ، بالاتر از چهارراه فردوسی ، جنب مرکز دیالیز  
تلفن: 70-33365160

وب سایت: [www.mehreganhospital.ir](http://www.mehreganhospital.ir)  
پست الکترونیکی: [mehreganhospital@IRAN.IR](mailto:mehreganhospital@IRAN.IR)

**اگر به بیماری دیابت مبتلا هستید باید در تغذیه خود به نکات زیر توجه کنید:**

- تعداد وعده های غذایی را بیشتر و حجم غذایی که در هر وعده می خورید را کمتر کنید.

- بعضی از مواد غذایی مثل نان بربری، نان تافتون، نان سنگک، برنج اروگونه، برنج تایلندی، لپه، عدس، لوبیا فرمز، لوبیا چیتی، ماش کمتر قند خون را بالا می برند. از این مواد غذایی می توانید استفاده کنید.

- بعضی از مواد غذایی مثل نان لواش، برنج صدری، برنج طارم و نخودفرنگی بیشتر قند خون را بالا میبرند و از این ها باید کمتر مصرف کنید.

- بعضی از مواد غذایی مثل لواش ماشینی، باقلا سبز بدون پوست، هویج، سیب زمینی باعث بالا رفتن قند خون می شوند. از مصرف این غذاها خودداری کنید.

- از میوه های خیلی شیرین مثل انگور، خربزه، انجیر که دارای مقدار زیادی قند هستند، کمتر استفاده کنید.

- بجای مصرف قند و شکر از خرما، کشمش و توت خشک به مقدار کم استفاده کنید. توجه داشته باشید که مصرف زیاد این ها هم موجب بالا رفتن قند خون می شود.

- از خوردن غذاهای خیلی شیرین مثل انواع شیرینی ها، بیسکویت، شربت ها، شکلات ها، نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی که حاوی مقدار زیادی مواد قندی هستند خودداری کنید.

- برای کنترل وزن خود و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی، فعالیت بدنی مناسب و کافی داشته باشید. حداقل 30 دقیقه پیاده روی روزانه توصیه می شود.

- برای اطمینان از سلامت چشم ها و کلیه های خود بطور مرتب به پزشک مراجعه کنید.

- قند و شکر رژیمی که همان شیرین کننده های مصنوعی هستند، موجب افزایش قند خون نمی شوند و استفاده متعادل از آنها مجاز است اما مصرف بیش از حد آنها به دلیل احتمال بروز ناراحتی های گوارشی، نفخ و اسهال توصیه نمی شود.

## گیاهان مفید برای بیماران دیابتی

● **آلونه ورا؛** آلونه ورا به عنوان گیاه شفابخش شناخته شده است شیره خشک شده و ژل که از قسمت داخل برگ ها به دست می آید در کاهش میزان گلوکز خون بسیار موثر است

● **دارچین؛** این ادویه دسترسی سلول های چربی را به انسولین آسان تر می کند و تبدیل گلوکز به انرژی را چند برابر افزایش می دهد علاوه بر آن دارچین مانع ایجاد رادیکال های آزاد خطرناک می شود

● **پیاز؛** این گیاه تاثیر قابل ملاحظه ای در کاهش قند خون دارد پیاز روی سوخت و ساز گلوکز در کبد تاثیر می گذارد و باعث افزایش ترشح انسولین می شود.

● **سیر؛** این گیاه بهترین درمان برای کاهش مستقیم قند خون، بازسازی سلول های لوزالمعده و تحرک آن برای تولید انسولین به حساب می آید

● **برگ های انبه؛** برگ های انبه درمان موثری برای بیماری دیابت است کافی است برگ های انبه را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید سپس برگ ها را بفشارید و آب به دست آمده را بخورید یا برگ های انبه را خشک و سپس آسیاب کنید و روزی ۲ بار با آب مصرف کنید. این ۲ روش عوارض دیابت را از بین می برد.

● **قره قاط؛** این میوه اختلالات پرخطر دیابت مانند آسیب های چشمی و آب مروارید را کاهش می دهد

● **جینکو بیلوبا؛** عصاره این گیاه برای پیش گیری و درمان مراحل اولیه ناراحتی عصبی ناشی از دیابت موثر است

● **شنبلله؛** شنبلله یکی از پرمصرف ترین گیاهان برای کنترل بیماری دیابت به حساب می آید . شنبلله مقاومت انسولین را در بدن کاهش می دهد و با افزایش تعداد گیرنده های انسولین در گلبول های قرمز، میزان قند خون را کنترل می کند . این گیاه میزان گلوکز خون را کاهش می دهد . کافی است دانه های شنبلله را یک شب کامل در یک لیوان آب خیس کنید و روز بعد آب آن را بخورید

## علائم و نشانه های دیابت :

- پرادراری و تکرر ادرار
- احساس تشنگی و زیاد نوشیدن آب
- احساس ضعف و پرخوری
- کاهش وزن بدون دلیل

## بیماری دیابت چه عوارضی دارد؟

در صورتی که بیماری دیابت کنترل نشود، می تواند در درازمدت منجر به موارد زیر شود:

- بیماریهای قلبی عروقی
- اختلالات بینایی
- نارسایی وازکارافتادگی کلیه ها
- بروز زخمهای پوستی به خصوص در پاها
- و آسیبهای عصبی
- کوری
- قطع پاها و سگته مغزی و قلبی



© 2001 BaroMedical Photo - Canada

## دیابت چیست و انواع آن کدام است؟

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط غده لوزالمعده تولید می شود و باعث می گردد قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد. در فرد مبتلا به دیابت (بیماری قندخون) ، بدن به اندازه ی کافی انسولین نمی سازد یا اینکه نمی تواند از انسولین به صورت مناسب استفاده کند( یا هر دو) . این امر سبب افزایش سطح قند در خون می شود . بیشتر غذای مصرفی جهت استفاده در راه تولید انرژی در بدن ، تبدیل به گلوکز یا قند می شود . انسولین هورمونی است که جهت تبدیل قند و سایر غذاها به انرژی و کمک به گلوکز جهت ورود به سلولهای بدن مورد نیاز می باشد.

## دو نوع دیابت داریم:

**در نوع اول** سلول هائی که در بدن انسولین می سازند از بین رفته و در نتیجه انسولین به شدت در خون کم می باشد. این نوع از مرض قند معمولاً قبل از 40 سالگی بوجود می آید و مریض حتماً باید انسولین تزریق نماید.

**در نوع دوم،** اگر چه بدن هنوز می تواند انسولین تولید کند ولی مقدار آن به حد کافی نیست و یا انسولین موجود کار خود را به خوبی انجام نمی دهد. این نوع از مرض قند معمولاً بعد از 40 سالگی بروز می کند. نوع اول مرض قند با رژیم غذایی و مصرف قرص و یا با رژیم غذایی و تزریق انسولین ، درمان می شود.