

مدیریت دیابت با ورزش دیابتی ورزشکار

مؤلفان: سعید شاه محمدی

(کارشناس ورزش)

مهندس مریم رجب

(متخصص تغذیه)

دکتر محمد قهرمانی

(روانشناس دیابت)

سرشناسه: شاه‌محمدی، سعید، ۱۳۷۱ -
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت دیابت با ورزش: دیابتی ورزشکار/ مولفان
سعید شاه‌محمدی، مریم رجب، محمد قهرمانی؛ ویراستار شهلا طالقانی.
مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۷۲ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۶-۷-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: دیابت -- ورزش درمانی
Diabetes -- Exercises therapy

سازمان افزوده: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -
شماره افزوده: رجب، مریم، ۱۳۵۵ -
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲ش ۴/ و RC۶۶۱
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۲۶۲۰۶۲
شماره کاتالوژی ملی: ۵۲۸۶۸۱۲



عنوان کتاب: مدیریت دیابت با ورزش
نویسندگان: سعید شاه محمدی، دکتر محمد قهرمانی خرم، مریم رجب
ویراستار: شهلا طالقانی
طراح جلد: بهداد شریفی مطلق
تصویرگر داخل صفحات: کانوکوان سووان چایسری
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول، تابستان ۹۷
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۶-۷-۵
انتشارات: ندای کادح
قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

انجمن دیابت ایران



فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۹	بخش اول: پدیده دیابت
۲۰	دیابت چیست؟
۲۱	انواع دیابت
۲۱	دیابت نوع ۱
۲۳	دیابت نوع ۲
۲۶	دیابت بارداری
۲۷	عوارض دیابت
۲۸	چگونگی پیشگیری از عوارض دیابت
۲۹	قندخون بالا (هایپرگلیسمی) درمان آن
۳۱	قندخون پایین (هایپوگلیسمی) درمان آن
۳۳	بخش دوم: ورزش
۳۴	ورزش چیست؟
۳۴	انواع ورزش
۳۵	ورزش‌های هوازی
۳۶	ورزش‌های غیرهوازی
۴۰	اصول ورزش کردن
۴۵	نکات مهم در مورد انواع ورزش‌ها
۴۵	افسانه‌های رایج در ورزش
۴۸	جلوگیری از آسیب بدنی در ورزش
۵۳	بخش سوم: ورزش و دیابت

- ۵۴ چرا ورزش برای افراد دیابتی مفید است؟
- ۵۵ چه ورزشی برای فرد دیابتی مفید است؟
- ۵۷ ورزش و دیابت نوع ۱
- ۶۵ ورزش و دیابت نوع ۲
- ۷۱ بخش چهارم: تأثیرات روانی ورزش در افراد دیابتی
- ۷۳ اثر ورزش در کاهش استرس، اضطراب، پرخاشگری و خواب
- ۷۷ اثر ورزش در کاهش افسردگی
- ۷۸ اثر ورزش بر افزایش عزت نفس، اعتماد به نفس و خودکفایتی
- اثر ورزش در حل مسئله و تصمیم‌گیری، حافظه و یادگیری تمرکز، توجه و خلاقیت
- ۸۰
- ۸۱ اثر ورزش بر رضا‌مندی، زناشویی
- ۸۲ اثر ورزش در اختلال بی‌فکری و کمبود توجه (ADHD)
- ۸۳ اثر ورزش در انتقال دهنده‌های عصبی مغز
- ۸۴ اثر ورزش در رویارویی با مشکلات زندگی
- ۸۷ بخش پنجم: تنظیم برنامه ورزشی
- ۸۸ چگونگی شروع یک برنامه ورزشی
- ۹۳ بخش ششم: تغذیه ورزشی در افراد دیابتی
- ۹۴ تغذیه ورزشکاران مبتلا به دیابت
- ۹۶ انواع منابع تأمین انرژی برای ورزش
- ۹۷ کربوهیدرات‌ها
- ۹۸ چربی‌ها
- ۹۹ پروتئین‌ها
- ۱۰۰ ویتامین‌ها
- ۱۰۰ مواد معدنی

- ۱۰۱ تغذیه مناسب، قبل از ورزش
- ۱۰۴ تغذیه مناسب، حین ورزش
- ۱۰۵ تغذیه مناسب، بعد از ورزش
- چگونگی تنظیم انسولین با کربوهیدرات‌ها، طی ورزش (افراد دیابتی)
- ۱۰۷ نوع ۱)
- میزان کربوهیدرات توصیه شده در فعالیت ورزشی با شدت متوسط و
- ۱۱۰ مدت کوتاه (۱۵ تا ۳۰ دقیقه)
- میزان کربوهیدرات توصیه شده در فعالیت ورزشی متوسط تا شدید
- ۱۱۱ طولانی (بیش از ۳۰ دقیقه)
- ۱۱۴ برنامه غذای ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع ۲
- ۱۱۵ رژیم غذایی مناسب افراد دیابتی هنگام ورزش
- ۱۱۸ چه رژیم غذایی برای فرد دیابتی مفید است؟
- ۱۲۱ بخش هفتم: آمادگی جسمی افراد دیابتی
- ۱۲۲ آمادگی جسمی چیست؟
- ۱۲۵ آمادگی جسمی افراد دیابتی
- ۱۲۸ تمرینات آمادگی جسمی در منزل
- ۱۳۰ سخن آخر
- ۱۳۷ بخش هشتم: دیابتی ورزشکار
- ۱۳۸ دیابتی کوهنورد
- ۱۴۸ دیابتی رزمی کار
- ۱۵۱ دیابتی آهنین: شنا، دوچرخه سواری و دو
- ۱۵۶ کلام آخر!
- ۱۵۹ بخش نهم: پیوست‌ها
- جدول ۱. چگونگی کنترل هایپوگلیسمی (افت قندخون) در ورزش

- ۱۶۰ برای افراد دیابت نوع ۱
- ۱۶۱ جدول ۲. مقادیر قندخون و راهنمایی های اولیه برای شروع ورزش
- جدول ۳. برخی عوامل تاثیرگذار در قندخون که قبل از ورزش باید در
- ۱۶۲ نظر گرفته شد
- ۱۶۳ جدول ۴. انواع انسولین
- ۱۶۵

مابع

در - ال - عصر حدود ۱۲ درصد افراد بزرگسال در ایران مبتلا به دیابت هستند. البته نیمی از این افراد از ابتلا خود به دیابت بی‌خبرند. متأسفانه تعداد زیادی از افراد دیابتی به کنترل مناسب قندخون می‌رسند. این مسئله در کشورهای دیگر نیز صادق است به طوری که انجمن دیابت آمریکا در سال ۲۰۱۵ اعلام کرد که تنها ۱۴ درصد افراد مبتلا به دیابت در این کشور به وضعیت مناسب کنترل قند، چربی و فشارخون رسیدند. این در حالی است که در حال حاضر حدود ۱۰۰ نوع دارو و حتی در درمان دیابت وجود دارد. بدون شک در مورد هیچ بیماری با اندازه دیابت تحقیق و مطالعه صورت نمی‌گیرد. لذا عدم مرفهیت در درمان به علت عدم وجود دارو و پزشک مناسب نیست. در علم نوین برای درمان دیابت باید پله‌های درمان بترتیب طی شود. بی‌شک اولین پله درمان آموزش است. پله‌های بعدی

درمان شامل کنترل روزانه قند خون، تغذیه صحیح، حمایت‌های روانشناسی، ورزش و بالاخره دارو می‌باشد. متأسفانه اغلب افراد دیابتی در درمان خود فقط به مصرف دارو اکتفا می‌کنند و مابقی پله‌های درمان را نادیده می‌گیرند. نقش ورزش به خصوص در درمان دیابت نوع ۲ بسیار پررنگ بوده و چه بسا تأثیری بیش از دارو دارد. داشتن فعالیت بدنی مناسب روزانه برای سلامتی همه مردم لازم است، ولی در افراد دیابتی سبب افزایش حساسیت بدن به انسولین، کاهش وزن شده که نهایتاً سبب کنترل قندخون و پیشگیری از عوارض دیابت به خصوص عوارض قلبی - عروقی می‌شود.

افراد دیابتی نیز می‌توانند با همه افراد جامعه ورزش کرده و حتی به مرحله قهرمانی برسند. نمونه‌های زیادی از این افراد مثال زدنی هستند. به عنوان مثال آقای گوردیال قهرمان سه دوره پیاپی المپیک در رشته شنا، مبتلا به دیابت نوع ۱ است. البته فعالیت بدنی و ورزش باید با شرایط و اصول خاصی در افراد دیابتی انجام شود که خود نیازمند آموزش است. میزان قندخون در زمان انجام ورزش، نوع ورزش، مدت ورزش، تغییر میزان داروهای خوراکی پایین آورنده‌ی قندخون یا انسولین در زمان ورزش، انتخاب کفش مناسب، مراقبت از پا و بسیاری از موارد دیگر باید به فرد دیابتی قبل از توصیه به ورزش

آموزش داده شود. عدم آموزش مسائل فوق قبل از توصیه به ورزش به فرد دیابتی متأسفانه حتی سبب آسیب به فرد دیابتی خواهد شد. به عنوان مثال حتی یک پیاده روی ساده بدون اطلاع از پوشش مناسب پا می تواند سبب ایجاد زخم پای دیابتی و حتی قطع عضو شود. یا در مورد افرادی که از انسولین یا روماتیسمی پایین آورنده ی قندخون استفاده می کنند، عدم تنظیم دانه قبل از شروع ورزش ممکن است سبب هیپوگلیسمی (افت قندخون) باشد. لذا امروز صحبت از انجام ورزش اصولی با قوانین و مرقبات های خاص می باشد. در این کتاب سعی شده تا خواننده مبتلا به دیابت را از اصول ورزش صحیح و مناسب آگاه نماید. این کتاب توسط یکی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ عضو انجمن دیابت ایران نگارش شده و در برخی از بخش ها از کارشناسان تغذیه و روانشناسی انجمن کمک گرفته شده، تا ارتباط تغذیه و روانشناسی آن برای شما بهتر ملموس شود. امید است که با مطالعه این کتاب، اطلاعات مفیدی در ارتباط با اصول صحیح ورزش و دیابت فراگیرد تا در کنار قندخون خود موفق تر باشید.

دکتر امیر کامران نیکوسخن

پاییز ۱۳۹۶