

دورمان تغذیه‌ای دیابت

رضیه شناور
زهرا حسن زاده رستمی
شیراز ۱۳۹۳

سرشناسه	: شناور، رضیه، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: درمان تغذیه‌ای دیابت / رضیه شناور، زهرا حسن‌زاده رستمی.
مشخصات نشر	: شیراز: طلوع شرقی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۴۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۷۸۹-۰۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: دیابت -- تغذیه
موضوع	: دیابت -- رژیم درمانی
موضوع	: بیماران دیابتی -- آموزش
شناسه افزوده	: حسن زاده رستمی، زهرا، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۴۹۵ ش / RC۶۶۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۱۸۵۷۶



درمان تغذیه ای دیابت

مؤلف: رضیه شناور، زهرا حسن زاده رستمی
 زیر نظر: دکتر محسن مقدمی، عضو هیئت علمی و معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
 طرح جلد و صفحه آرای: مجتبی غضنفری جهرمی
 ناشر: طلوع شرق
 شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
 چاپ: میثاق
 لیتوگرافی: عصر معاصر
 نوبت چاپ: اول
 مجری: کانون آگهی و تبلیغات رستا
 قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۷۸۹-۰۳

ISBN: 978-600-94789-03

نشانی: شیراز / خیابان زند / ساختمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی شیراز / طبقه چهارم /
 گروه بهبود تغذیه جامعه تلفن: ۰۷۱-۳۲۱۲۲۴۴۵ / ۰۷۱-۳۲۱۲۲۴۰۳ ۱۵-۰۷۱-۳۲۳۰۵۴۱
 پست الکترونیکی: nut@sums.ac.ir / farsnutrition@yahoo.com داخلی ۷۴۱۸

نشانی ناشر: شیراز- خیابان انقلاب (نادر)- نیش پارک انقلاب- مجتمع رز- طبقه اول- واحد ۱۴
 انتشارات طلوع شرق تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۴۷۷۵ / ۰۷۱-۳۲۲۴۴۷۷۲ کد پستی: ۷۱۶۳۷-۶۶۵۱۷
 آدرس سایت: www.toloushargh.com ایمیل: info@toloushargh.com

کتابه حقوق اعم از چاپ و تکثیر، نسخه برداری، گرافیک، نمایش در اینترنت و... برای ناشر محفوظ است و نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع می باشد.

۹.....	تعریف
۱۰.....	عوامل خطر دیابت
۱۲.....	عوارض و مشکلات ناشی از دیابت
۱۳.....	راهنمای تغذیه ای کنترل دیابت
۱۵.....	تقسیم بندی گروه های غذایی و معرفی فهرست جانشینی مواد غذایی
۵۷.....	راهنمای ساده تعیین اندازه هر واحد از مواد غذایی با کمک دست
۵۸.....	نمونه رژیم غذایی روزانه
۶۰.....	شیرین کننده های مصنوعی
۶۱.....	انسولین درمانی
۶۳.....	راهکارهای ورزش مناسب
۶۶.....	افت قند خون
۶۷.....	تمرین کنید
۶۹.....	منابع

پیش گفتار

از آنجا که تغذیه یکی از اجزاء مهم اثر گذار بر سلامت و شیوه زندگی افراد جامعه است، آشنایی کادر بهداشتی - درمانی و بیماران دیابتی در سطح اول با مبانی تغذیه صحیح و تغذیه درمانی و همچنین توصیه های پیشگیرانه تغذیه ای در افراد در معرض خطر یا مبتلا به بیماری دیابت اجتناب ناپذیر و ضروری می نماید.

طبق پژوهش های علمی مهمترین عواملی که سبب ناتوانی ها و مرگ های زودرس می گردند، از بیماریهای عفونی و واگیر به بیماریهای مزمن و تحلیل برنده تغییر یافته اند. در این سالها بعلت افزایش توان اقتصادی جوامع صنعتی و رفاه بیش از حد، زیاده روی در مصرف چربی ها، گوشت، شکر و نمک و افزایش مصرف دخانیات رایج شده و فعالیت بدنی کاهش یافته است. دیابت شایع ترین بیماری ناشی از اختلالات متابولیسم و از علل مهم مرگ و میر در ایران به شمار می آید. این عارضه از نظر هزینه ی درمان و میزان از کار افتادگی یکی از مهمترین مسائل بهداشتی درمانی است.

در ایران نیز ۴-۳ میلیون نفر به دیابت مبتلا هستند و حدود ۲۲/۵-۱۴/۵ درصد از افراد بالای ۶۵ سال عدم تحمل گلوکز دارند که حدود یک چهارم آنها در آینده دچار دیابت آشکار خواهند شد.

در این متن آموزشی ابتدا انواع دیابت و عوارض آن و سپس چگونگی تنظیم برنامه غذایی مناسب با استفاده از فهرست جانشینی شرح داده شده است. مسلم است شناخت فهرست جانشینی طی آموزش های متوالی برای افراد سالم و مبتلا به دیابت ضروری است.

الگوی غذا خوردن سالم، فعالیت فیزیکی روزانه، در برخی موارد دارو درمانی از اجزاء کلیدی مدیریت دیابت می باشند. برای بسیاری از موارد دیابت، مهمترین بخش چالشی در برنامه درمان دیابت اینست که چه باید بخوریم؟

متخصصین تغذیه معتقدند هر فرد دیابتی باید فعالانه در خود مراقبتی، آموزش و برنامه درمان همراه با مراقبین سلامت شرکت نماید.

هدف از تغذیه درمانی در بزرگسالان دیابتی، ارتقاء الگوی غذایی سالم با تاکید بر غذاهای مغذی با سهم و مقدار مشخص به منظور تامین سلامت و بهبود کیفیت زندگی این افراد است.

امیدوارم مطالب این کتاب، کادر بهداشتی - درمانی و بیماران دیابتی را در دستیابی به این هدف کمک نماید.

دکتر محسن مقدمی

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز