

دایرة المعارف دیابت

(دیابت و تغذیه)

نویسندگان

لیلا جمشیدی (کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی)
دکتر محمدرضا جمشیدی (پزشک)



درویش - ۱۳۹۳

www.ketab.ir

- میراثنامه : جمشیدی، لیل، ۱۳۶۰-
 عنوان و نام پدیدآور : دایره المعارف دیانت (دیانت و تقدیر)
 مشخصات نشر : تبریز: درویش، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص: مصور.
 شابک : 978-600-7262-38-2
 وضعیت فهرست نویسی : فیلی، مختصر
 یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nfai.ir> قابل دسترسی است
 یادداشت : کتابنامه.
 شناسه افزوده : جمشیدی، محمدرضا، ۱۳۴۷-..
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۸۵۳۶۲



دایرة المعارف دیابت (دیابت و تغذیه)

نویسندگان

لیلا جمشیدی (کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی)

دکتر محمدرضا جمشیدی (پزشک)

انتشارات درویش

تهران - میدان ساعت - جنب بانک سرمایه

ساختمان توحید - پلاک ۱۳

تلفن: ۰۲۱-۳۵۵۴۴۷۶۷ - همراه: ۰۲۱-۷۷۷۷ ۹۱۴

np_nashr@yahoo.com

www.np-nashr.com

تایپ، طراحی و صفحه‌آرایی	:	فرشید
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۳
اندازه و تعداد صفحه	:	رقعی ۱۳۶ ص
تیراژ	:	۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۶۲-۳۸-۲	-	ISBN: 978-600-7262-38-2

قیمت: ۲۵۰/۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۳	عوارض دیابت
۱۴	انواع دیابت
۱۶	کدام نوع دیابت خطرناک تر است؟ چرا؟
۱۷	علامه دیابت
۱۸	دیابت بارداری
۲۷	دیابت سالمندی
۳۳	انواع داروهای پایین آورنده قند خون
۳۷	انسولین چیست؟
۵۱	دیابت و فعالیت بدنی
۵۱	فواید فعالیت بدنی منظم
۵۳	آثار ورزش در افراد دیابتی وابسته به انسولین
۵۵	عوامل موثر در پاسخ قندخون به ورزش ناگهانی در افراد دیابتی
۵۸	عوامل موثر بر کاهش قندخون هنگام ورزش
۶۰	ورزش های مناسب برای افراد دیابتی
۶۷	راهنمای غذایی برای زمان ورزش
۷۸	کربوهیدرات ها
۷۹	پروتئین ها
۷۹	چربی ها
۸۲	هرم مواد غذایی
۸۳	گروه های جانشین
۹۲	برچسب مواد غذایی
۹۴	اهمیت زمان بندی مناسب مصرف غذا

- ۹۴ رعایت رژیم در شرایط ویژه
- ۹۷ نکات عمومی مربوط به مسافرت برای کلیه بیماران دیابتی
- ۹۹ بیمار وابسته به انسولین در مسافرت چه وسایلی به همراه داشته باشد
- بیمار دیابتی که با قرص تحت درمان است در هنگام مسافرت
- ۱۰۰ لازم است چه وسایلی را همراه خود داشته باشد
- ۱۰۱ تغذیه بیمار دیابتی در سفر
- ۱۰۱ مراقبت از پاها در طی مسافرت
- در مسافرت به دیگر کشورها چه مواردی باید مورد توجه قرار
- ۱۰۳ گیرد
- ۱۰۶ آیا رانندگی کردن برای بیماران دیابتی منعی دارد؟
- ۱۰۸ دیابت و روزه داری
- ۱۱۰ دیابت چگونه به دهان و دندان صدمه می‌رساند؟
- ۱۱۱ مشکلات رایج دهان و دندان در بیماران دیابتی کدامند؟
- ۱۱۱ چگونه می‌توان متوجه شد که دهان یا دندان‌ها صدمه دیده‌اند؟
- ۱۱۲ چگونه می‌توان سلامت دهان و دندان را حفظ نمود؟
- ۱۱۹ برخی باورها در مورد دیابت
- ۱۲۶ گلوکومتر
- ۱۲۷ آخرین یافته‌ها در درمان دیابت
- ۱۲۹ منابع

پیش گفتار نویسندگان

پروردگار را سپاس که بعد از خلقت انسان او را در مسیر تکامل قرار داد و در هر عصر و دوره‌ای به او هدایت و آگاهی بخشید تا ذره‌ای از اسرار خلقت خود را بشناسد.

کتاب حاضر که هم اکنون پیش روی شماست حاصل ساعت‌ها مطالعه و گردآوری اطلاعات کاربردی پراکنده در زمینه دیابت: انواع آن، انواع داروها و انسولین درمانی و مهمتر از همه رژیم درمانی دیابت است. در دنیای امروز نقش علم تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری‌ها اهمیت روز افزونی یافته است و با گسترش معلومات در زمینه حمایت تغذیه‌ای و استفاده داروگونه از مغذی‌ها جهت درمان بیماری‌ها نقش کارشناسان تغذیه را مهمتر ساخته است.

اگر چه این کتاب یک راهنمای ارزنده و منبع اطلاعاتی مفید برای تمامی افراد و مخصوصاً افرادی که در زمینه تغذیه بالینی فعالیت و مسولیت دارند، می‌باشد اما عاری از خطا نیست، لذا از شما که با ارائه پیشنهادات و انتقادات خود ما را در تصحیح و تکمیل هر چه بیشتر این کتاب و سایر کتاب‌های مولفین برای آینده یاری می‌دهید سپاسگزاریم.

به امید اینکه این گام کوچک شروعی برای اعتلای آموزش تغذیه بالینی و بهبود بیماران رنجور باشد. در پایان از تمام افرادی که در تهیه این کتاب ما را یاری دادند صمیمانه تشکر می‌نمایم.

دکتر محمدرضا جمشیدی -- لیلا جمشیدی

www.ketab.ir

مقدمه

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، دیابت پرهزینه‌ترین بیماری غدد در جهان می‌باشد. طبق آمار جهانی تعداد افراد مبتلا به دیابت در جهان حدود ۳۴۶ میلیون نفر می‌باشد. هر ۶ ثانیه، دو نفر به دیابت مبتلا می‌شود. هر ۸ ثانیه یک نفر در اثر دیابت جان خود را از دست می‌دهد. دیابت علت یک میلیون قطع عضو در سال می‌باشد. ۹۰٪ افراد مبتلا به دیابت، مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

۵۰٪ افراد مبتلا به دیابت از بیماری خود بی‌اطلاعند. حدود ۸۰٪ تلفات ناشی از دیابت متعلق به کشورهای کم درآمد و یا متوسط از لحاظ اقتصادی می‌باشد.

طبق پیش بینی سازمان بهداشت جهانی آمار مبتلایان به دیابت تا سال ۲۰۳۰ دو برابر می‌شود.

هند و چین بیشترین آمار افراد مبتلا به دیابت را دارا هستند. ۵۰٪ مبتلایان به دیابت در اثر بیماری‌های قلب و عروق فوت می‌کنند.