

کلیاتی در مورد تغذیه

و

دیابت

مؤلف:

حمیدرضا نصیری رینه

متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه

www.ketab.ir

سروشنامه : تصویری زنده، جلد ۱۲۲

توضیحات و نام پدیدآور : کلمه‌ای در مورد عدل و دین / مؤلف حمید بصیری.

هتیهحصان: سنمر : جاکسو: یویر، ۱۳۸۹.

مشححات طاهري : ۱۰۴ ص: جدول.

شماره : ۲۵۰۰۰ ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۹۹-۳۴-۶

وحيث ان المرسومين : فاما

موضوع : دیات

موضوع : دہانت - بھڑک

ردیف ملی کتبه : ۱۳۸۹.۸۵۶۷/۶۶-RC

ردیف ملی کتاب : ۵۱۸/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی : WJPTT

نام کتاب: کلیاتی در مورد تغذیه و دیابت

تأثير: انتشارات نوین، یویا

مولف: حمیرا نصیری رینہ

نسخه پردازی و آماده سازی: واحد تحقیقات انتشارات نوین پویا

نوبت چاپ: اول، شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه / رقعی، چاپ و صحافی: سلمان فارسی

شماره: ۹۸۷-۶۰۰-۵۴۹۹-۳۴-۶

مرکز پخش: تهران، انتشارات نوین پویا ۰۹۱۲۳۸۰۱۳۱۸-۰۹۳۷۳۰۰۱۳۱۸

تنکام: زبانسر ای یو ۱۱۱۵۶۲۳-۱۲۳۱۲۲۲-۱۹۲.

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

سایت اینترنتی: www.novinppouya.net بـت الـکـتـرونـیک: novinpp@yahoo.com

فروش در کلیه ی کتابفروشیهای معتبر و مراکز پخش سراسر ایران

حق چاب محفوظ است

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱
دیابت.....	۱
فصل اول: دیابت وابسته به انسولین.....	۵
شناخت دیابت نوع ۱ یا دیابت کودکان.....	۶
علائم بیماری قند (دیابت کودکان).....	۶
راهنمای تشخیص دیابت.....	۷
۲ عارضه مهم در دیابت.....	۸
الف) هیپوگلیسمی.....	۸
دلایل هیپوگلیسمی عبارتند از:.....	۸
درمان هیپوگلیسمی.....	۹
ب) هیپرگلیسمی.....	۱۰
شاخص‌های اندازه‌گیری قندخون چه پیامی با خود دارند؟.....	۱۰
دستورالعمل قندخون ۲ ساعته.....	۱۱
اهداف رژیم درمانی و دارودرمانی در بیماران دیابتی.....	۱۳
تغذیه در کودکان مبتلا به دیابت تیپ ۱.....	۱۴
۱- میزان انرژی.....	۱۵
۲- میزان کربوهیدرات.....	۱۷
۳- میزان پروتئین.....	۱۷

- ۱۸..... ۴- میزان چربی.....
- ۱۹..... راهنمای مواد غذایی غیرمجاز در دیابت وابسته به انسولین:.....
- ۱۹..... تغذیه و انسولین در کودکان و بزرگسالان.....
- ۲۲..... اهمیت تغذیه در کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت تیپ ۱.....
- ۲۵..... مصرف الکل و کافئین در بیماران دیابتی.....
- ۲۶..... دریافت ویتامین ها و مواد معدنی به صورت مکمل در افراد دیابتی.....
- ۲۷..... تغذیه و ورزش در دیابت.....
- ۳۱..... فصل دوم: دیابت غیر وابسته به انسولین.....
- ۳۲..... دیابت تیپ دوم (دیابت بزرگسالی).....
- ۳۴..... وزن مناسب برای پیشگیری و کنترل دیابت.....
- ۳۶..... توزیع چربی و سندرم متابولیک.....
- ۳۸..... ساده ترین روش های تعیین اضافه وزن و چاقی.....
- ۳۸..... اندازه گیری دور کمر جهت تعیین چاقی موضعی.....
- ۳۹..... ورزش.....
- ۴۱..... تغییرات فیزیولوژیک در روند افزایش سن و تأثیر آن بر دیابت.....
- ۴۲..... مراقبت های تغذیه ای و دستورات غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت تیپ دوم.....
- ۴۲..... ۱- میزان انرژی مصرفی.....
- ۴۳..... ۲- مقدار کربوهیدرات مصرفی.....
- ۴۵..... ۳- مقدار فیبر مصرفی.....
- ۴۷..... ۴- میزان چربی مصرفی.....
- ۴۹..... ۵- میزان پروتئین مصرفی در افراد مبتلا به تیپ دوم.....
- ۵۱..... عواملی که باعث افزایش سطح قندخون می گردد.....
- ۵۱..... عواملی که می توانند باعث کاهش سطح گلوکز خون شوند.....
- ۵۲..... داروهای کاهش دهنده قندخون.....

۵۲	۱- داروی متفورمین
۵۲	۲- داروهای سولفونیل اوره
۵۳	۳- داروهای مهارکننده های گلوکوزیداز
۵۵	فصل سوم: دیابت دوران بارداری
۵۶	دیابت دوران بارداری
۵۸	مراقبت های تغذیه ای و دستورات غذایی برای دیابت دوران بارداری
۵۸	میزان انرژی مصرفی
۵۹	میزان کربوهیدرات مصرفی
۵۹	میزان چربی مصرفی
۵۹	میزان پروتئین مصرفی
۵۹	میزان سدیم مصرفی
۶۰	میزان افزایش وزن مطلوب در زنان مبتلایه دیابت بارداری
۶۱	ملاحظات در زمینه داروهای معمول در دوران دیابت بارداری
۶۱	۱- انسولین
۶۱	۲- مصرف مکمل ویتامینی و املاح
۶۳	فصل چهارم
۶۳	دیابت و بیماری های حاد و مزمن
۶۴	الف) دیابت و بیماری های حاد
۶۴	دیابت و جراحی
۶۵	کمای دیابتی
۶۶	ب- دیابت و بیماری های مزمن
۶۶	عوارض چشمی در دیابت
۶۶	اختلال در اعضای حسی مثل انگشت شصت پا و خودبای دیابتی
۶۷	افزایش فشارخون و دیابت

۶۸	گرفتگی عروق قلب در افراد مبتلا به دیابت
۷۱	نصل پنجم: نمونه‌هایی از غذاها و کیک و دسر و اقلام غذایی مجاز برای افراد دیابتی
۷۲	خوراکی‌ها
۷۲	۱- سوپ سبزی
۷۳	۲- بورانی اسفناج
۷۵	۳- خوراک کدو بادمجان
۷۶	۴- گراش کدو
۷۸	۵- خوراک لوبیاسبز و کرفس
۸۰	۶- یک نوع خوراک سبزی بدون گوشت
۸۲	۷- خوراک مرغ با سبزی
۸۴	۸- خوراک بامیه
۸۵	۹- عدس پلو با گوشت
۸۶	۱۰- خوراک مرغ با سیب‌زمینی
۸۷	۱۱- سبزی پلو با گوشت
۸۸	۱۲- چلوخوشت کدو
۸۹	۱۴- ماهی و سبزیجات
۹۱	۱- کیک پرتقال
۹۲	۲- کیک ساده
۹۴	اقلام غذایی زیر برای افراد دیابتی مجاز می‌باشد و تأثیری در قندخون ندارد
۹۵	منابع

دیابت

بیماری دیابت یک نوع اختلال در سوخت و ساز بدن است، که بدن در این اختلال قادر به استفاده کامل از قند نمی باشد.

برای ورود قند به داخل بسیاری از سلول های بدن، نیاز به هورمون انسولین می باشد، که توسط غده ای به نام لوزالمعده (پانکراس) ساخته می شود. هر نوع اختلال در پانکراس که موجب قطع کامل تولید انسولین شود به آن دیابت وابسته به انسولین (دیابت تیپ 1) می گویند. چون علائم و تظاهرات آن بیشتر در سنین کودکی و جوانی هم بروز می کند به آن دیابت کودکان هم می گویند. در این نوع دیابت فرد مبتلا نیاز به تزریق انسولین برای بقیه عمر دارد. در صورتی که هر نوع اختلال جدی در پانکراس منجر به تولید ناکافی انسولین شود، یا به عبارتی هیپر گلیسمی و افزایش قند خون ظاهر شده و مقاومت انسولین در سطح سلولی ایجاد شود و هورمون انسولین توانایی وارد کردن قند خون به داخل سلول ها را نداشته باشد، به آن دیابت غیر وابسته به انسولین² یا دیابت تیپ دوم می گویند. دیابت نوع دوم معمولاً در سنین میانسالی به بعد بروز می کند به آن دیابت بزرگسالی می گویند. لازم به ذکر است که شیوع دیابت تیپ دوم به سنین پایین تر کشیده شده است.

1 . Insulin Dependent Diabet Mellitus

2 . None Insulin Dependent Diabet Mellitus

طبق بررسی به عمل آمده، ۱۷۷ میلیون نفر در دنیا به بیماری قند مبتلا می‌باشند که آمار مبتلایان در ایران بیش از ۴ میلیون نفر و میزان شیوع آن حداقل ۸٪ و شیوع قندخون ناشای مختل که مؤید افزایش احتمال ابتلا به دیابت است، حداقل ۱۸٪ برآورده شده است.

قابل به ذکر است که پایین بودن کارایی انسولین به دلیل نقص گیرنده‌های سلولی و یا اختلال در پیام‌رسانی داخل سلولی است. دیابت نوع دوم بسیار شایع‌تر از دیابت نوع اول است.

چاقی یکی از عواملی است که نقش مهمی در بروز دیابت دارد.

چاقی اغلب در بزرگسالان دیابتی قبل از ظهور بیماری مشاهده شده است هم‌چنین حدود دو سوم جامعه شهری، مبتلا به درجاتی از اضافه وزن و چاقی می‌باشند. عملاً دیده می‌شود که افراد دارای وزن طبیعی کمتر مستعد ابتلا به بیماری دیابت می‌باشند. عادات غذایی نادرست و نداشتن فعالیت‌های بدنی، ممکن است زمینه را برای تظاهر علائم بیماری دیابت آماده سازد.

اهمیت بیماری دیابت به لحاظ از کار انداختن تدریجی جسم و بدن از جمله چشم‌ها، کلیه‌ها، قلب و اعصاب است که در صورت عدم کنترل بیماری، فرد دیابتی را نیازمند به درمان‌های متعدد کرده و از کیفیت زندگی و طول عمر او به شدت می‌کاهد. در حال حاضر تنها راه مقابله با آن آموختن روش درست تغذیه و داشتن فعالیت بدنی بیش‌تر است. تفاوت مهم بین بیماری دیابت و بیماری‌های دیگر این است که در این بیماری، فرد بیمار نقش چشم‌گیری در کنترل بیماری خود دارد.

مراجعه به پزشک معالج بیماران دیابتی و مصرف منظم دارو، در کودکان و در بزرگسالان، برای درمان لازم است ولی کافی نیست. بدون نظم بخشیدن به تغذیه و کنترل وزن، درمان دیابت کامل نیست و نوسانات قندخون بیمار که ناشی از نوسانات تغذیه او در طول روز است، بیماری را تشدید خواهد کرد.

درمان دیابت بایستی به صورت تیمی صورت پذیرد و نقش پزشک معالج و متخصص تغذیه و خود بیمار در درمان بیماری بسیار مهم است.

متأسفانه در کشور ما، به رغم پیشرفت‌های تحسین آمیز و چشمگیر در قسمت علوم بالینی و پزشکی، لزوم مشارکت تخصص رژیم درمانی و همچنین استفاده از درمان تغذیه‌ای در مداوا و همچنین جلب پیشگیری از بیماری‌ها به خوبی تعیین نشده است. به گواهی معتبرترین منابع، تغذیه صحیح می‌تواند تا ۵۰٪ از بروز بیماری دیابت و بیماری کرونر قلبی کاسته و به عنوان یک عامل مؤثر در کنار درمان دارویی و بالینی جلوه کند.

آنچه در کنترل بیماری دیابت که ذاتاً بیماری پیش‌رونده‌ای است لازم می‌باشد، تغییر در شیوه زندگی و تصحیح مآدام‌العمر عادات بد بیمار می‌باشد.

کتاب حاضر با بیان ساده از کلیه جنبه‌های تغذیه‌ای شامل تفسیر نتایج آزمایشگاهی، بررسی‌های تن‌سنجی (آنتروپومتریک) و راهکارهای پیشگیری و درمان، درک مطالب مورد نیاز را برای خوانندگان آسان می‌کند.