

دیابت



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

ديايت

**تبعیض
نقی گذارد**

پیر جوان
غنی فقیر
مرد زن

تهیه شده در:

مدیریت نظارت برموادغذایی آشامیدنی آرایشی
وبهداشتی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی
ایران

نشانی: تهران ، میدان آرژانتین، خیابان الوند ، پلاک ۶۰
شماره تلفن : ۸۸۷۷۹۱۱۸

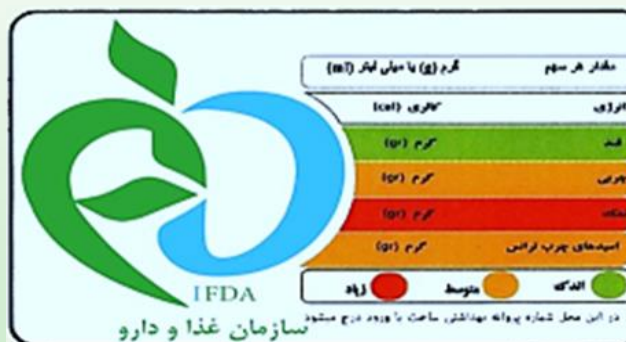
پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iums.ac.ir



- به جای مصرف کیک های خیلی شیرین از کیک های تهیه شده از غلات کامل یا نان شیرینی هایی که قند بسیار کمتری در آنها بکار رفته است استفاده کنید.



- در هنگام خرید مواد غذایی، بر چسب آنها را از نظر مقدار قند افزوده شده مقایسه کنید و محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده هستند را انتخاب کنید.



توصیه هایی برای کمک به کاهش قند و شکر مصرفی:

- استفاده از میوه های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده

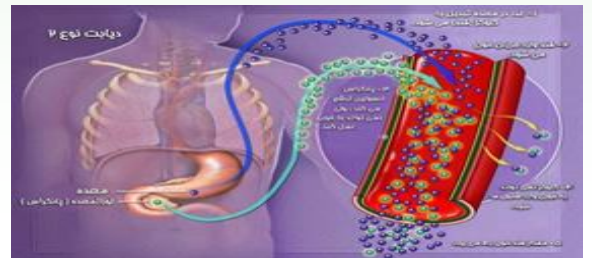


- محدود کردن مصرف نان های شیرین (نان قندی، نان شیر مال، شیرینی، کیک و ...) و انواع شکلات و آبنبات
- خرید و مصرف نوشیدنیهای بدون شکر و یا کم کالری (دوغ، آب و آب میوه های طبیعی بدون قند افزوده) به جای نوشابه های گازدار
- استفاده از میوه هایی نظیر سیب، هلو، گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر، توت و ...
- مصرف قند و شکر را همراه با چای و قهوه به حداقل برسانید. در صورتیکه قهوه های فوری مصرف می کنید انواع بدون شکر را انتخاب نمایید.



دیابت چیست ؟

دیابت یک بیماری مزمن است که ناشی از عدم تولید انسولین کافی به وسیله پانکراس می باشد یا وقتی که بدن نمی تواند انسولین تولید شده را به خوبی استفاده کند. انسولین هورمونی است که به وسیله پانکراس ساخته می شود و سبب ورود گلوکز به سلولها برای تولید انرژی می شود. نارسایی تولید انسولین یا عدم عملکرد انسولین یا هر دو سبب افزایش سطح گلوکز در خون (هیپرگلیسمی) می شود.



دیابت دو نوع اصلی دارد :

نوع ۱ : بیماران مبتلا به نوع ۱ دیابت انسولین بسیار کم تولید می کنند یا اصلاً تولید نمی کنند و نیاز به تزریق انسولین برای زنده ماندن دارند.

نوع ۲ : بیماران مبتلا به نوع ۲ دیابت، نمی توانند از انسولین خوب استفاده کنند و اغلب آنها با تغییرات روش زندگی می توانند شرایط خود را کنترل کنند. در بسیاری از موارد داروهای خوراکی نیاز است و گاهی هم انسولین مورد نیاز است. هر دو نوع دیابت نوع ۱ و ۲ مهم هستند.

نوع ۳ : دیابتی که طی حاملگی رخ می دهد و اغلب بعد از حاملگی برطرف می شود. انواع نادرتر دیابت هم وجود دارد.

نشانه های دیابت کنترل نشده :

نشانه های شایع دیابت نوع یک شامل موارد زیر است:

- تشنگی مفرط
- تکرر ادرار
- کاهش وزن ناگهانی
- خستگی مفرط
- تاری دید

تقریباً ۵۰٪ افراد مبتلا به دیابت نوع دو از بیماری خود آگاهی ندارند. افراد مبتلا به دیابت نوع دو ممکن است نشانه های خفیفی داشته باشند ولی امکان دارد این نشانه ها آشکار نشوند. اکثر بیماران هیچ نشانه ای ندارند و بیماری آنها بعد از گذشت چندین سال تشخیص داده می شود .

عوارض دیابت

دیابت یک بیماری مزمن و دراز مدت است که نیازمند کنترل و پایش دقیق می باشند. این بیماری بدون درمان مناسب منجر به افزایش قند خون می شود که خود باعث آسیب به بدن و نقص در سیستم های مختلف و بافت ها می گردد. عوارض کوتاه مدت و دراز مدت دیابت شامل موارد زیر می باشد:

بیماری های قلبی و عروقی :

بیماریهای مربوط به سیستم گردش خون باعث ایجاد اثراتی بر روی قلب و سیستم گردش خون می شوند. شایعترین تظاهرات بیماری های قلبی – عروقی شامل آنژین صدری، حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکته می باشد. بیماری های قلبی و عروقی علت اصلی مرگ در بین افراد مبتلا به دیابت می باشند و همچنین یکی از دلایل مرگ در کشورهای صنعتی می باشد.



بیماری های کلیوی:

افراد مقادیر پروتئین در ادرار و پیشرفت آهسته آن نهایتاً منجر به نارسایی کلیه می شود. این مساله معمولاً بعد از گذشت چندین سال از شروع تشخیص دیابت اتفاق می افتد و با کنترل دقیق فشار خون و قند خون می توان آن را به تاخیر انداخت. در حال حاضر دیابت شایعترین علت نارسایی کلیه، نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه در بسیاری از کشورهای پیشرفته می باشد.



بیماری های چشم :

قند خون بالا به عروق خونسازی کننده شبکیه چشم آسیب می رسانند. عروق خونی کوچک با افزایش قند خون و افزایش فشار خون دچار آسیب می شوند. دیابت یکی از دلایل اصلی کوری و آسیب بینایی در بالغین در کشورهای پیشرفته می باشد.

بیماری های عصبی :

آسیب به فیبرهای عصبی در دیابت اتفاق می افتد. گزگز و مورمور و بی حسی در پاها بارزترین تظاهرات آن می باشند که در نتیجه آسیب به اعصاب پاها رخ می دهد. نوروپاتی گهگاه منجر به دردهای شدید می شود ولی اغلب خفیف است. نوروپاتی دیابتی، حتی در صورت عدم وجود نشانه ها منجر به افزایش خطر ایجاد زخم پای دیابتی و قطع پا می گردد.

