



بیماری قند یا دیابت نوعی اختلال در سوخت و ساز مواد غذایی در بدن است که به علل مختلف بروز می کند و دارای درجات مختلف کمبود انسولین یا عدم پاسخ بدن به انسولین است.

#### طبقه بندی دیابت:

- ۱- دیابت نوع ۱ : به این نوع دیابت وابسته به انسولین نیز می گویند. (IDDM)
- ۲- دیابت نوع ۲: به این نوع دیابت غیر وابسته به انسولین نیز می گویند. (NIDDM)
- ۳- دیگر انواع دیابت بستگی به علت‌هایی مثل نقص ژنتیکی در عملکرد سلولهای بتا ، نقص ژنتیکی روی عمل انسولین ، بیماریهای غده مترشح پانکراس مثل سیستیک فیبروز، داروها و شاخص های شیمیایی مثل ایدز و یا انتقال اندامی
- ۴- دیابت دوران بارداری

#### علائم بالینی دیابت:

دیابت در بسیاری از موارد ناشناخته مانده و گاهی به شکل اتفاقی با انجام آزمایشات روتین خون یا ادرار کشف می شود ولی برخی از مهمترین علائم هشدار دهنده دیابت عبارتند از:

تشنگی، خشکی دهان ، برافروختگی صورت ، خواب آلودگی افزایشده ، تهوع ، استفراغ ، دردهای شکمی ، سرد و خشک شدن پوست ، استشمام بوی اسید در تنفس بیمار و سخت شدن عمل تنفس ، سردرد ، سرگیجه ، درد در پشت پاها و ضعف بیش از حد .

اگر یکی از علائم ظاهر شود وضع بیمار خیلی خطرناک نیست ولی اگر تعدادی از این علائم با هم وجود داشته باشند زنگ خطری برای ابتلا به دیابت محسوب می شود.

چگونه می توان دیابت خود را کنترل کرد؟

شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید.

نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش فشار خون نیز کمک می کند. تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

دو عامل در بروز دیابت نقش مهمی دارد:

#### ۱- ارث ۲- چاقی

در خصوص ارث، تعدادی از موارد ابتلا به دیابت از طریق فامیلی انتقال پیدا می کند. این نوع دیابت ، دیابت نوع ۱ نامیده می شود و در کودکان و نوجوانان تشخیص داده می شود. اگر چه در سن زیر ۳۰ سال بیشتر دیده می شود اما در هر سنی می تواند رخ دهد و سیر پیشروی آن کندتر از دیابت نوع ۲ می باشد. با پیروی از برنامه غذایی درست (رعایت وعده های غذایی و میان وعده) و فعالیت بدنی منظم از سالهای اولیه زندگی می توان این بیماری را به تعویق انداخت و کنترل کرد.

با توجه به اهمیت نقش چاقی در ابتلا به دیابت و شیوع روزافزون چاقی در دنیا که کشور ما نیز از آن مستثنی نبوده است به بحث ارتباط چاقی با دیابت می پردازیم.



## چاقی و دیابت:

دیابت نوع ۲ همراه با چاقی است. از اختصاصات این دیابت مقاومت محیطی به انسولین است، یعنی ممکن است میزان انسولین در پلاسما طبیعی هم باشد ولی بدلیل مقاومت محیطی موثر نیست. پرخوری و افراط در مصرف غذاهای پر کالری ترشح انسولین را افزایش می دهد و به تدریج سبب کاهش پاسخ بدن به انسولین، افزایش مقاومت و در نتیجه افزایش قند خون می شود. کمی فعالیت و تحرک بدنی نیز سبب کاهش پاسخ بدن به افزایش قند خون می شود. چاقی اغلب در بزرگسالان دیابتی قبل از ظهور بیماری مشاهده شده است و عملاً دیده می شود که افراد دارای وزن طبیعی یا تا حدی کم وزن کمتر مستعد ابتلاء به بیماری دیابت می باشند. عادات غذایی بد و نا کافی به اضافه پرخوری و نداشتن فعالیت‌های بدنی ممکن است زمینه را برای تظاهر علائم بیماری دیابت آماده سازد.

## عوارض دیابت کنترل نشده در طولانی مدت:

- بیماریهای دستگاه گوارش: بیماریهای کبدی، کیسه صفرا،
- بیماریهای غدد: تیروئید و غده پانکراس
- تغییرات عروقی: بیماریهای قلب و عروق، بیماریهای عروق محیطی
- آسیب شبکیه چشم
- آسیب اعصاب مرکزی
- آسیب کلیه ها
- ابتلاء به بیماریهای عفونی

کمای دیابتی به دلیل افزایش میزان اسیدهای چرب خون و آسیب دستگاه مرکزی اعصاب افت قند خون (هایپو گلاسمی) بخصوص در دیابت نوع ۱ (بهمین دلیل توصیه می شود که بیماران دیابتی همیشه قند یا آب نبات همراه خودشان داشته باشند).

شوک ناشی از سقوط ناگهانی قند در خون. علائم اولیه به شکل زیر است:

عرق کردن، بی حوصلگی، دوبینی، گرسنگی، لرز، پریدگی رنگ، تند شدن ضربان قلب، سر درد و حالت ضعف و سستی شدید و بالاخره به حالت مرگ افتادن است. گرچه این علائم سریع و تند اتفاق می افتد ولی اگر فوراً مقداری کربوهیدرات زود هضم مانند: آبمیوه، آب قند و یا قند به بیمار داده شود، عکس العمل بوجود آمده کنترل خواهد شد.

### غذاهای مخصوص بیماران دیابتی

بر خلاف عقیده عموم، خرید یا تهیه غذاهای مخصوص بیماران دیابتی لازم و ضروری نیست. بیمار دیابتی می تواند و باید از انواع غذاهایی که سایر اعضای خانواده استفاده می کنند مصرف نماید. البته قند و شکر و تمام مواد غذایی حاوی این مواد مستثنی هستند. معمولاً بیمار دیابتی بعد از مدتی نسبت به مصرف غذاهای شیرین بی میل می شود و با آموزش می تواند سایر غذاهای متنوع و در دسترس را جایگزین یکدیگر نماید. استفاده از فهرست جایگزینی غذا نه تنها سبب آشنایی با مقدار انرژی و مواد مغذی اصلی موجود در هر واحد می شود بلکه کمکی در انتخاب انواع غذا در خانه یا رستوران خواهد بود.



### چند توصیه تغذیه ای مهم:

- سعی کنید روزانه به شکل متنوع از گروه های مختلف مواد غذایی استفاده کنید. تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد
- به اندازه کافی مواد نشاسته ای، انواع سبزی و ماست و شیر مصرف کنید.
- روزانه از مواد پروتئینی نیز استفاده نمایید.
- در هر وعده غذایی باید حداقل از هر ۳ گروه غذایی مختلف استفاده نمایید؛ برای مثال ساندویچ تخم مرغ که در آن گوجه فرنگی، کاهو و جعفری استفاده شده باشد.
- مواد غذایی که روزانه مصرف می کنید به ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده تقسیم نمایید.
- غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون شما اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید.
- گنجاندن سبزی ها و میوه ها به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید.
- به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سعی نمایید که پس از پخت، نمک به غذا اضافه نکنید.
- از گیاهان معطر و ادویه های فاقد نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.
- از غذاهای کنسرو شده که طی فرآوری در صنایع غذایی، نمک به آنها افزوده می شود کمتر استفاده کنید.
- مصرف هفتگی تخم مرغ را به حداکثر ۳ بار در هفته محدود کنید.
- به هنگام مصرف روغن، هیچ گاه روغن را در ظرف سرازیر نکنید و حتماً "از پیمانه برای استفاده از روغن استفاده کنید.
- روزانه ۸-۶ لیوان مایعات غیر شیرین (ترجیحاً آب) بنوشید.
- سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.
- مغزهای گردو، بادام و... در گروه چربی ها قرار می گیرند و هر واحد آنها برابر ۲ قاشق غذا خوری است. حذف شود.

**دکتر پریسا ترابی- مریم زارعی** کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه