



-لرزش، احساس ضعف و خواب آلودگی، عرق سرد و رنگ پریدگی از علائم کاهش قند خون است. همیشه به هنگام بیرون رفتن از منزل چند عدد آب نبات به همراه خود داشته باشید.

ورزش و دیابت

ورزش و فعالیت بدنی برای تنظیم قند خون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است. اگر می‌خواهید ورزش‌های سنگین را شروع نمایید قبلاً با پزشک معالج مشورت کنید. بهترین ورزش انجام دونوبت انجام دو نوبت پیاده روی ۲۰ دقیقه‌ای در روز می‌باشد. پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت برای جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است. پیاده روی را از مقدار کم و با سرعت کم شروع کرده و به تدریج مدت و سرعت آنرا افزایش دهید.

اگر قند خون از ۲۵۰ بالاتر باشد ورزش نکنید و با پزشک مشورت کنید.



-قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه قندخون افزایش خواهد یافت. هندوانه، خربزه، طالبی، انگور، خرما و انجیر نسبت به سایر میوه‌ها قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه‌ها کمتر استفاده شود.



نکات قابل توجه در بیماران دیابتی

-ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و ثابت بودن مقدار غذای هر وعده
-صرف یک غذای سبک مانند یک لیوان شیر یا دو الی سه لقمه نان و پنیر یا دو عدد بیسکویت سبوس دار قبل از خواب از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری میکند.
-قند و شیرینی رژیمی اگر به مقدار کم مصرف شود بی ضرر هستند اما مصرف مکرر و زیاد آنها زیان آور است.

دیابت چیست؟

بیماری قند یا دیابت نوعی بیماری است که مشخصه اصلی آن بالا رفتن بیش از حد قند خون می باشد.

در دیابت انسولین در بدن به مقدار کافی ساخته نمیشود یا ممکن است انسولین نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد. در نتیجه قند خون از میزان طبیعی آن بالاتر میرود. هر چند دیابت بیماری کشنده ای محسوب نمیشود اما در صورت درمان ناکافی، عواقب زیانباری داشته و باعث بروز بیماری های خطرناکی از جمله سکته قلبی و مغزی، نارسایی کلیه و نابینایی میگردد.

افراد چاق و کسانی که بیماری قند در خانواده آنها بصورت ارثی وجود دارد و خانم هایی که سابقه دیابت بارداری دارند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قند هستند و بهتر است، آزمایش قند خون را سالی دو مرتبه انجام دهند.



غذای مناسب به تنظیم قند خون در طول روز کمک میکند و فرد را از ابتلا به عوارض خطرناک دیابت حفظ میکند. برای اطمینان از درستی روش تغذیه باید به کارشناس تغذیه مراجعه شود.

تغذیه مناسب در بیماران دیابتی

- قند و شکر، مربا، پولکی، انواع شربت، عسل، انواع شیرینی، بستنی، گز، سوهان، نوشابه و دلستر، آمیوه (طبیعی یا مصنوعی) باید از رژیم غذایی فرد دیابتی حذف گردد.
- سه وعده اصلی و حداقل ۴ الی ۵ میان وعده در طول روز داشته باشید و حجم هر وعده و میان وعده کم باشد.

- از نان های سبوس دار مثل نان سنگک و جو استفاده کنید.

- از سرخ کردن غذا پرهیز شود و غذاها بصورت آب پز، بخارپز و کبابی تهیه کنید.

- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ و ماهی، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، خامه، کیک ها و شیرینی های خامه ای، چیپس، سیب زمینی سرخ کرده و... پرهیز شود.

- روزانه حداقل دو لیوان شیر و ماست کم چرب (پاستوریزه و ۱،۵٪ چربی) استفاده شود.

- جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون، روغن کانولا و روغن کنجد استفاده شود.

- از مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده مثل انواع کنسروها، سوسیس، کالباس، پیتزا و انواع ساندویچ ها و پیراشکی پرهیز شود.

- روزانه نصف قاشق چایخوری دارچین به همراه چای یا شیر میل کنید.

- هفته ای دو بار ماهی مصرف کنید.

- مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است. خوردن سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون میشود.

