

چگونه شمارش کربوهیدرات مفید است؟

شمارش کربوهیدرات به شما کمک می کند:

● مقدار مناسب انسولین را برای دادن قبل از غذا و میان وعده به کودک خود انتخاب کنید - دوز انسولین به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله اینکه کودک شما چه می خورد (به ویژه میزان کربوهیدرات ها) و چقدر ورزش می کند.

● وعده های غذایی و میان وعده های کودک خود را برای روز برنامه ریزی کنید - می توانید از شمارش کربوهیدرات استفاده کنید تا بفهمید کودک شما باید در هر وعده غذایی و میان وعده چند کربوهیدرات بخورد .

● سطح قند خون کودکتان را تحت کنترل نگه دارید - پخش کردن کربوهیدرات هایی که کودک شما در یک روز می خورد می تواند به جلوگیری از کاهش یا افزایش بیش از حد قند خون او کمک کند. خوردن تقریباً همان مقدار کربوهیدرات در روز نیز کمک می کند. این می تواند به کنترل بهتر دیابت فرزند شما کمک کند و از مشکلات پزشکی ناشی از دیابت جلوگیری کند.



شمارش کربوهیدرات چیست؟

شمارش کربوهیدرات نوعی برنامه ریزی غذایی است که بسیاری از افراد مبتلا به دیابت (یا "دیابت شیرین") از آن استفاده می کنند. این راهی است که مردم بفهمند چه مقدار "کربوهیدرات" می خورند.

بدن ما غذایی که می خوریم را به ۳ نوع ماده مغذی اصلی تقسیم می کند: کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها. کربوهیدرات ها قندها و نشاسته هایی هستند که از غذا به دست می آیند. بدن از کربوهیدرات ها برای تامین انرژی استفاده می کند.

افراد مبتلا به دیابت باید مراقب باشند که چه مقدار کربوهیدرات می خورند، زیرا کربوهیدرات ها سطح قند خون افراد را افزایش می دهند.

کدام غذاها کربوهیدرات دارند؟

غذاهایی که کربوهیدرات زیادی دارند عبارتند از:

- نان، ماکارونی، برنج و غلات
- میوه ها و سبزیجات نشاسته ای
- شیر و سایر مواد لبنی
- غذاهای حاوی شکر (مانند بسیاری از کلوچه ها و کیک



شمارش کربوهیدرات برای کودکان مبتلا به

دیابت



منبع :

[www://pro.uptodatefree.ir/Show/95020](http://www.pro.uptodatefree.ir/Show/95020)

شمارش کربوهیدرات برای کودکان مبتلا به

دیابت (۹۹) ۱۴۰۳

گردآورنده	الهام سرتکی (سوپروایزر آموزش سلامت)
استاد علمی	دکتر پرویز (متخصص اطفال و فوق تخصص بیماری های غدد اطفال)

چگونه کربوهیدرات ها را بشمارم؟

برای شمارش کربوهیدرات ها، باید به برچسب تغذیه غذا (اگر دارای برچسب تغذیه ای باشد) توجه کنید. شما باید به موارد زیر نگاه کنید:

● **عدد "کربوهیدرات کل"** - این عدد به شما می گوید که در یک وعده غذا چه تعداد کربوهیدرات وجود دارد. اگر کودک شما ۱ وعده بخورد، تعداد کربوهیدرات هایی که کودک شما می خورد با این تعداد برابر خواهد بود.

● **"اندازه سرو" (پرس غذا)** به شما می گوید که در ۱ وعده چه مقدار کربوهیدرات در غذا وجود دارد. اگر کودک شما ۲ وعده غذا مصرف کند، تعداد کربوهیدراتها ۲ برابر تعداد کربوهیدراتهای ذکر شده خواهد بود.

● **"فیبر غذایی"** - فیبر کربوهیدراتی است که هضم نمی شود و بنابراین قند خون را افزایش نمی دهد. غذاهای حاوی فیبر زیاد می توانند به کنترل قند خون کودک شما کمک کنند. اگر غذایی بیش از ۵ گرم فیبر داشته باشد، انسولین کمتری برای آن غذا لازم است. بنابراین، شما باید فقط کربوهیدرات هایی را که از فیبر نیستند، بشمارید.

اگر غذای فرزندتان برچسب تغذیه ای ندارد، با متخصص تغذیه (کارشناس مواد غذایی)، پرستار دیابت یا پزشک خود صحبت کنید. آنها می توانند اطلاعاتی در مورد اندازه وعده های معمول غذاهای مختلف و تعداد کربوهیدرات ها در یک وعده به شما بدهند.

چگونه می توانم برای وعده های غذایی فرزندم

برنامه ریزی کنم؟

متخصص تغذیه فرزندتان به شما خواهد گفت که کودک شما باید در یک روز چند واحد کربوهیدرات بخورد. این به سن، جثه و میزان فعالیت کودک شما بستگی دارد.

می توانید تعداد کل کربوهیدراتها را روی وعده های غذایی و میان وعده های کودکان در روز پخش کنید. به این ترتیب، کودک شما می تواند در هر وعده غذایی یا میان وعده مقداری کربوهیدرات بخورد. نوشتن تعداد کربوهیدرات هایی که فرزندتان در هر وعده غذایی و میان وعده می خورد می تواند به شما کمک کند تا تعداد کل کربوهیدرات ها را پیگیری کنید.

آیا کودک من به غذاهای خاصی نیاز دارد؟

نه. فرزند شما می تواند غذاهایی مشابه خانواده شما بخورد. اما، در صورت امکان، خانواده شما باید یک رژیم غذایی سالم با غذاهای کم چرب و سبزیجات فراوان داشته باشند.

بهتر است فرزندتان کربوهیدرات را از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، شیر و لبنیات کم چرب دریافت کند. غلات کامل در غذاهایی مانند نان سبوس دار، غلات سبوس دار و برنج قهوه ای یافت می شود.

اگر فرزند من اهل غذا خوردن نباشد چه؟

اگر کودک شما اهل غذا خوردن نیست، سعی کنید خلاق باشید. از متخصص تغذیه، پزشک یا پرستار خود بخواهید تا ایده هایی برای میان وعده های جدید ارائه دهد. اگر کودک شما از خوردن در زمان غذا یا میان وعده امتناع می کند، سعی کنید از او بخواهید چیزی بخورد یا بنوشد که تقریباً همان مقدار کربوهیدرات دارد. در غیر این صورت، قند خون آنها می تواند خیلی پایین یا خیلی زیاد شود. تیم دیابت شما همچنین می تواند به شما بگوید که چگونه زمان و مقدار دوز انسولین کودکان را هنگامی که بیمار است یا اشتهايش تغيير می کند، تنظیم کنید.

اگر فرزندم بدون اینکه به من بگوید غذا بخورد چه؟

- اگر کودک شما تنقلات اضافی می خورد، به او یادآوری کنید که خوردن غذای اضافی می تواند سطح قند خون او را بالا ببرد و منجر به مشکلات جدی شود. کودک شما همیشه باید به شما اطلاع دهد که آیا می خواهد غذای اضافی بخورد. به این ترتیب، می توانید مطمئن شوید که آنها مقدار مناسب انسولین را دریافت می کنند.