

توصیه های تغذیه ای در ورزشکاران مبتلا به دیابت

• ورزشکاران مبتلا به دیابت، باید پس از گرم کردن و پیش از شروع ورزش، قند خون خود را تست کنند و بر اساس میزان قند خون خود، طبق جدول زیر عمل کنند:

میزان دریافت کربوهیدرات قبل از ورزش	مدت و شدت ورزش	غلظت گلوکز سرم
به دلیل احتمال افت قند خون، ورزش توصیه نمی شود.		کمتر از 70
10 تا 15 گرم کربوهیدرات قبل از ورزش	مدت ورزش کوتاه (کمتر از 0/5 ساعت) و شدت متوسط	
25 تا 50 گرم کربوهیدرات قبل از ورزش	مدت ورزش متوسط (حدود 1-0/5 ساعت) و شدت متوسط	
50 گرم یا بیشتر کربوهیدرات قبل از ورزش	ورزش طولانی (بیشتر از یک ساعت) یا ورزش شدید	
نیازی به کربوهیدرات قبل از ورزش نیست.		
10 تا 15 گرم کربوهیدرات قبل از ورزش	مدت و شدت ورزش متوسط	
25 تا 50 گرم کربوهیدرات قبل از ورزش	ورزش طولانی یا شدید	
نیازی به کربوهیدرات قبل از ورزش نیست.		
نیازی به کربوهیدرات قبل از ورزش نیست.		
10 تا 15 گرم کربوهیدرات قبل از ورزش	ورزش طولانی یا شدید	
تا زمان کنترل بهتر گلوکز خون ورزش توصیه نمی شود.		بیشتر از 250

در افراد مبتلا به دیابت گیرنده انسولین که قند خون آن ها بیشتر از 250 باشد، تا زمان کنترل بهتر قند خون ورزش توصیه نمی شود؛ زیرا به علت هورمون هایی که هنگام ورزش ترشح می شوند، احتمال بالا رفتن قند خون وجود دارد.

- در افراد مبتلا به دیابت گیرنده انسولین اگر پیش از ورزش قند خون آن ها زیر 70 باشد، به دلیل احتمال افت قند خون، ورزش توصیه نمی شود.
- پس از اتمام ورزش و بعد از سرد کردن، مجدداً قند خون تست شود. اگر زیر 100 بود، 1 واحد (15 گرم) کربوهیدرات مصرف شود. در صورتی که قند خون بالای 100 بود و تا مصرف وعده اصلی بعدی فاصله زیادی نبود، نیازی به مصرف میان وعده دارای کربوهیدرات نمی باشد.
- در صورتی که حین ورزش احساس افت قند کردید، ورزش را متوقف کنید، بدنتان را سرد کنید و قند خون خود را تست کنید. در صورتی که قند خون زیر 70 بود، نصف لیوان مایعات شیرین استفاده کنید و ورزش را ادامه ندهید. در صورتی که قند 70 تا 100 بود، مطابق جدول بالا کربوهیدرات مصرف کنید و پس از کمی استراحت و برطرف شدن علائم می توانید به ورزش ادامه دهید.

پمفلت توصیه های تغذیه ای در ورزشکاران مبتلا به دیابت (44) 1401	
تهیه کننده	کارشناس تغذیه خانم فیروزآبادی
تایید کننده	دکتر سمانه پرویز
منبع	کارآموزی تغذیه بالینی و رژیم درمانی، جلد اول، ویرایش چهارم