



تغذیه در هنگام بیماری در بیماران دیابت

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت تغذیه در هنگام بیماری در بیماران دیابت

۱۴۰۳ (۴۲)

گردآورنده	الهام سرتکی (سوپروایزر آموزش سلامت)
استاد علمی	دکتر پرویز(متخصص اطفال و فوق تخصص بیماری های غدد اطفال)
منبع	کتاب دیابت و راه درمان دکتر هراتی

تغذیه در هنگام بیماری

به طور کلی هنگام بروز بیماری اشتها کم خواهد شد. بنابراین لازم است تا شما با مصرف غذاهای کم حجم ولی پرانرژی و حاوی کربوهیدرات فراوان ، انرژی لازم بدن را تأمین کنید. این مسئله مخصوصاً هنگام بروز ناراحتیهای گوارشی که با اسهال و استفراغ همراه هستند از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. در این مواقع اگر شما غذای کافی مصرف نکنید ممکن است بدن مجبور به شکستن ذخائر چربی خود شود که ظاهر شدن کتون در ادرار را در پی خواهد داشت . بنابراین سعی کنید غذاهای آبدکی را جایگزین غذای معمولی خود نمایید. در زیر فهرستی از غذاهای مطلوب جهت استفاده در هنگام بیماری که همگی معادل یک جانشین کربوهیدرات هستند، آورده شده است نصف لیوان از انواع نوشابه های گازدار، یک قاشق

غذاخوری ژله ، ۱ قاشق غذاخوری شکر یا عسل ، یک عدد آب نبات متوسط (۱۰ گرم)، یک لیوان شیر یا ماست، نصف لیوان

بستنی معمولی و یا ۱ عدد بستنی چوبی متوسط، $\frac{1}{4}$ لیوان

انواع شربت یا آب میوه شیرین شده (مثل ساندیس یا سن ایچ)

، نصف لیوان آب سیب یا پرتقال طبیعی ، $\frac{1}{3}$ لیوان آب انگور و نصف لیوان غلات پخته شده (مثل سوپ جو).

مصرف این غذاها مخصوصاً در مواقعی ضرورت پیدا می کند که شما از انسولین استفاده می کنید و قند خونتان پایینتر از 180 mg/dl است. به عنوان یک قاعده کلی هنگام بروز بیماری شما باید هر یک ساعت نصف لیوان مایعات بنوشید. اگر قند خون بالاتر از 250 mg/dl است این مایعات باید بدون قند باشند (مثل آب یا چای) در صورتی که قند خون شما زیر 180 mg/dl است می توانید از مایعات شیرین استفاده کنید. معمولاً هنگامی که استفراغ مانع از خوردن غذا با حجم زیاد می شود، بهتر است مصرف مایعات با مقدار کم (چند قاشق هر ۱۵ دقیقه) آغاز شود. سپس در صورتی که استفراغ ادامه پیدا نکرد می توان به تدریج مقدار مایعات را افزایش داد . مصرف کافی مایعات در مواقعی که کتون در ادرار وجود دارد از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. خوردن غذاهای جامد سبک مثل سوپ را می توان چند ساعت پس از شروع مصرف مایعات و متوقف شدن استفراغ آغاز کرد.