



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری
راهنمای والدین

تغذیه سالم در کودکان دیابتی



آموزش سلامت

تهیه و تدوین: ناهید دهخدا، کارشناس ارشد پرستاری
پزشک مشاور: دکتر مریم بهروز، متخصص تغذیه بالینی

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳/۰۹

آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱



جهت دسترسی به سایت مرکز
کودکان کد را اسکن نمایید.

اکنون که برای فرزند شما تشخیص دیابت داده شده است، لازم است اطلاعاتی در خصوص مراقبت های تغذیه ای بیماران دیابتی داشته باشید. این کتابچه اطلاعات مفیدی را در مورد تغذیه سالم کودک دیابتی در اختیار شما قرار می دهد.

ابتلا به دیابت به این معنا نیست که باید غذاهای مورد علاقه کودک را کنار بگذارید یا در رستوران ها غذا نخورید. در واقع چیزی نیست که نتوانید بخورید! اما باید بدانید غذاهایی که کودک می خورد چگونه بر سطح قند خون تأثیر می گذارد و سپس اقدامات مناسب را انجام دهید ولی همیشه برای یک کودک دیابتی اولویت با سالم خوری و حذف غذاهای فرایند شده و فست فود می باشد.

غذاها انواع مختلفی دارند که بر حسب شباهتشان آنها را به ۶ دسته تقسیم می کنند در بین آنها ۳ گروه دارای مواد قندی و نشاسته ای (کربوهیدرات) بوده و ۳ گروه دیگر مواد قندی نشاسته ای (کربوهیدرات) ندارند یا خیلی کم دارند.

چه گروههای غذایی دارای مواد قندی و نشاسته ای (کربوهیدرات) هستند؟

۱. مواد نشاسته ای یا غلات

- کربوهیدرات ها که منبع اصلی تأمین کننده انرژی بدن هستند در گروه های غذایی نان و غلات، شیر، میوه جات و سبزیجات وجود دارند و به دو گروه کربوهیدرات های ساده و پیچیده تقسیم می شوند.
- کربوهیدرات های ساده مثل گلوکز، فروکتوز و لاکتوز در گروه های شیر و میوه جات و نیز در مواد قندی مثل شکر و عسل وجود دارند.
- کربوهیدرات های پیچیده از جمله نشاسته در گروه های غذایی نان و غلات و سبزیجات دیده می شوند. موادی مانند گندم، جو، ذرت و محصولات که از آنها به دست می آید (مانند انواع نانها، ماکارونی ها، رشته فرنگی، رشته آشی، انواع

آرد گندم، برنج، آرد برنج، جو بلغور، جو پرک و غیره) دارای کربوهیدرات به شکل نشاسته هستند.

- اگر این مواد در هر وعده غذایی به مقدار زیاد استفاده شوند باعث افزایش قند خون می شوند.

در استفاده از مواد نشاسته ای به چه نکات مهمی باید توجه کنیم؟

- نان مناسب و سالم برای همه خانواده ها و افراد دیابتی، انواع سبوس دار و تهیه شده از آرد تیره است مانند نان سنگک، نان ماشینی معمولی و انواع نان های معمولی که سبوس بیشتری دارند. نان جو نیز گزینه مناسبی برای افراد دیابتی می باشد.
- هر چه رنگ آرد سفید تر باشد و نان حجیم تر باشد مقدار نشاسته آن بیشتر است و باید در حد کم مصرف کنید مانند نانهای فانتزی، نان تافتون که ضخامت داشته باشند و یا نانهای پیتزا و پیراشکی که از آرد سفید تهیه می شوند.
- برنج سفید نیز دارای قند به صورت نشاسته است و در صورتیکه زیاد مصرف کنید باعث افزایش قند میشود.
- انواع برنج قهوه ای یا رژیمی به علت داشتن سبوس برنج، بهتر از برنج سفید است ولی چون هنوز برای همه افراد و به صورت معمول استفاده نمی شود برای کودکان دیابتی نیز توصیه نمی شود.
- در هر صورت بهتر است در هنگام مصرف برنج (آب کش یا کته) به مقدار مصرف توجه کنید و همراه با آن نیز از انواع خورشتها و سبزیجات به صورت سالاد استفاده کنید و یا پلو مخلوط تهیه کنید مانند لوبیا پلو، عدس پلو.
- در تهیه غذاهایی مانند سوپ و آش بهتر است از یک نوع ماده نشاسته ای استفاده کنید (مثلا رشته فرنگی یا جو پرک، جو دوسر پرک یا بلغور گندم) و البته مقدار آن نباید زیاد باشد.

۲. گروه میوه ها: دارای مواد نشاسته ای و قندی (کربوهیدرات)

انواع مختلف میوه های تازه، خشکبار و آبمیوه ها دارای قند می باشند ولی به علت داشتن ویتامین ها و سایر مواد مغذی که برای رشد کودکان لازم است مصرف آنها به مقدار کم توصیه می شود.

- برای کودکان ۲ تا ۳ عدد میوه در یک روز توصیه می شود که بهتر است در هر میان وعده یک عدد (به اندازه یک سیب متوسط) استفاده کنید، خوردن مقدار زیاد میوه در یک وعده باعث افزایش قند خون می شود.
- افراد دیابتی از همه انواع میوه ها می توانند استفاده کنند و خوردن هیچ میوه ای ممنوع نیست.
- مهم این است که در هنگام خرید میوه، دقت کنید تا از انواع معمولی آن انتخاب کنید مثلاً به جای انگور زرد که شیرینی و قند آن بیشتر است از انگور قرمز یا سبز که مزه ملایم تری دارد تهیه کنید.
- در فصل تابستان از میوه های معمولی استفاده کنید مانند هلو، شلیل، گیلان، توت فرنگی و میوه های مشابه و از مصرف میوه های بسیار شیرین و آب دار مانند خربزه، طالبی شیرین، هندوانه بصورت روزانه خودداری کنید. (هفته ای یکبار خریداری شود)
- هرچه میوه شیرین تر و رسیده تر باشد قند آن بیشتر است.
- خشکبار مانند خرما، خشک، کشمش، برگه زردآلو، توت خشک، لواشک، آلو خشک و غیره دارای قند هستند و به علت اینکه وزن آنها کمتر شده (آب آنها خشک شده است) باید در حجم کمتر مصرف کنید.
- انواع آبمیوه های صنعتی مانند سانديس، رانی، نکتار و غیره به علت نداشتن ویتامین برای هیچ کس مناسب نیست و توصیه نمی شود.

- در صورت تهیه آبمیوه طبیعی در منزل نیز باید توجه کنید که بیشترین قند در آبمیوه وجود دارد.
- تفاله های میوه (فیبر آنها) قند کمتری دارد، در صورتی که فقط از آب آنها استفاده شود قند سریعتر بالا می رود (مانند آب پرتقال، آب لیموشیرین، آب انار و غیره). بنابراین تمام میوه را به صورت کامل مصرف کنید.

۳. گروه شیر و ماست: حاوی مواد نشاسته ای و قندی

- این دو ماده غذایی و موادی که از آنها به دست می آیند قندی به نام لاکتوز دارد که شیرین مزه نیست ولی در بدن به قند تبدیل می شود. مصرف روزانه شیر و ماست به دلیل تامین کلسیم و پروتئین بدن لازم و ضروری است.
- کودکان با سن کمتر روزانه ۱ تا ۲ لیوان و برای کودکان با سن بیشتر روزانه ۲ تا ۳ لیوان شیر یا ماست استفاده کنند.
 - برای جلوگیری از افزایش قند خون بهتر است این مواد خصوصا شیر در حجم زیاد و به یک باره مصرف نشود. یا اینکه در هنگام بالا بودن قند خون و با وجود تشنگی شیر مصرف نشده و بهتر است موقع تشنگی آب مصرف کنند.
 - قند ماست کمتر از شیر است و در صورت ماندن و ترش شدن قند آن کمتر از ماست تازه است. توصیه می شود نوشیدنی مانند دوغ از این قبیل ماستها و به صورت خانگی تهیه کنید.
 - انواع دوغ آماده نیز دارای مقداری قند است و در هنگام بالا بودن قند خون مصرف مقدار زیاد آن توصیه نمی شود.

چه گروههای غذایی کم کربوهیدرات یا بدون کربوهیدرات هستند؟

۱. گروه سبزیها

- سبزی‌های برگ‌ی (مانند کاهو، اسفناج، جعفری، سبزی خوردن و غیره) و همچنین صیفی‌جات (مانند خیار، کدو، بادمجان، کرفس، انواع کلم، پیاز، سیر و غیره) دارای مقدار بسیار کمی کربوهیدرات یا قند و نشاسته هستند.
- سبزیجات منبع با ارزش ویتامین‌ها هستند و لازم است در هر وعده، با توجه به عادات غذایی خانواده، به صورت خام مانند سالاد یا پخته شده در غذاها استفاده شوند.
- در بین سبزیجات، اقلامی مانند سیب‌زمینی و چغندر قند دارای کربوهیدرات به شکل نشاسته یا قند هستند و لازم است به مقدار کمتر مصرف شوند. این سبزیجات در صورت پخته شدن، نشاسته و قند آن‌ها جذب می‌شود و باعث افزایش قند خون می‌شوند.
- در صورتی که در تهیه غذاها، به جای مواد نشاسته‌ای از سبزیجات به مقدار بیشتر استفاده کنید، افزایش قند خون پس از غذا کمتر ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، استفاده از سبزی به جای سیب‌زمینی در تهیه انواع کتلت و کوکو، استفاده از گوجه فرنگی، فلفل دلمه، کلم برگ خرد شده به جای سیب‌زمینی و استفاده از رشته فرنگی در تهیه سوپ‌ها و مواد ماکارونی.
- سبزیجات موادی به نام فیبر دارند که باعث می‌شوند قند و نشاسته غذاها دیرتر جذب شود و افزایش قند خون بلافاصله بعد از مصرف غذا ایجاد نشود.

۲. گروه گوشتها و مواد پروتئینی

- پروتئین وظیفه رشد و ترمیم بافت‌های مختلف بدن را بر عهده دارند و در گروه‌های غذایی شیر و گوشت (محتوی پروتئین حیوانی) و غلات و سبزیجات (محتوی پروتئین گیاهی) دیده می‌شوند. پروتئین‌های حیوانی بیشتر از انواع گیاهی نیازهای ضروری بدن را برآورده می‌سازند؛ البته شما می‌توانید برای افزودن به ارزش غذایی پروتئین‌های گیاهی آن‌ها را با یک پروتئین حیوانی

ترکیب کنید (مثل مصرف نان همراه با پنیر). مصرف کافی پروتئین در دوران رشد و بلوغ از اهمیت خاصی برخوردار است.

- **انواع مختلف گوشتها**(مانند مرغ، ماهی، گوشت گوسفند، گوساله و غیره)،گوشت‌های احشایی (مانندجگر، دل، قلوه)تخم مرغ، پنیر و کشک در این گروه قرار دارند و هیچ گونه کربوهیدراتی ندارند.
- این مواد تأمین کننده پروتئین و آهن بدن هستند و لازم است روزانه مصرف شوند.
- بهتر است برای حفظ سلامتی افراد خانواده و فرد دیابتی از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید.
- **تخم مرغ منبع با ارزش پروتئین برای کودکان است** و مصرف آن ۶-۷ عدد در هفته توصیه می شود(روزانه یک عدد). بر خلاف تصور عموم زرده تخم مرغ قند ندارد و می تواند مصرف شود تخم مرغ منبع با ارزش پروتئینی است و بعضی مواقع به جای گوشت می توانید استفاده کنید.
- مصرف تخم مرغ آب پز و یا املت که دارای سبزیجات است (گوجه فرنگی،پیاز) بهتر از نیمروی روغن دار است.
- حبوبات (مانند عدس، ماش، لپه، لوبیاها، نخود و غیره) به علت داشتن پروتئین در این گروه قرار دارد ولی مانند گوشتها بدون کربوهیدرات نیست بلکه مقداری نشاسته دارد ولی نشاسته آنها به مراتب کمتر از نان، برنج و سیب زمینی است. توصیه می شود در پخت غذاها از آنها استفاده کنید(مانند ماش پلو، عدس پلو، خوراک لوبیا و یا استفاده از حبوبات بیشتر به جای سیب زمینی در آبگوشت).
- در کودکان کوچکتر به علت حساس بودن آنها از حبوبات سبک تر مانند ماش یا عدس یا لپه به جای نخود و لوبیا استفاده کنید.

- به علت نفاخ بودن حبوبات لازم است ابتدا به مدت یک روز خیسانده ، آب آن دور ریخته و سپس استفاده کنید.

۳. گروه چربیها و روغن ها

انواع روغنهای مایع و گیاهی (مانند زیتون، سویا، زیتون، کانولا) و روغنهای جامد و یا حیوانی (مانند روغن نباتی، دنبه، روغن زرد، کره و غیره) اقلامی مانند خامه و سس مایونز بدون کربوهیدرات هستند.

- برای حفظ سلامتی خانواده و فرد دیابتی بهتر است مصرف روزانه روغنها و چربیها در غذا به اندازه و استاندارد باشد و از غذاهای سرخ کرده کمتری استفاده کنید.

- مصرف روغنهای گیاهی (زیتون و کانولا) بهتر از روغنهای حیوانی است. مصرف بیشتر روغنهای نباتی جامد و کره باعث افزایش چربی خون و ایجاد بیماریهای قلبی در بزرگسالی می شود.

- دانه های روغنی (مانند گردو، بادام، پسته، کنجد، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو و سایر مغزها) از بهترین منابع روغنها هستند و منابع خوب مواد معدنی، فیبر و پروتئین محسوب می شوند. این مواد کربوهیدرات بسیار کمی دارند و به

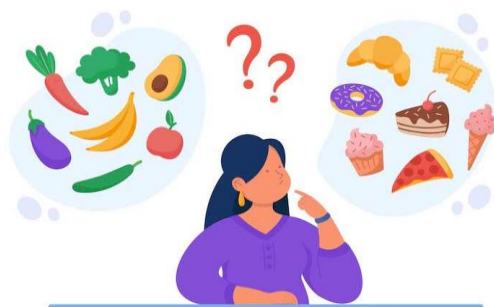
راحتی می توانید آنها را هر روز به عنوان میان وعده استفاده کنید.

- برای اطمینان از کهنه نبودن مغزها و نداشتن مواد رنگی و نمک زیاد بهتر است این مواد را به صورت خام از بازار تهیه کرده و در منزل تفت دهید و با ادویه های دلخواه مزه دار کنید.

- استفاده از مغزهای روغنی باید جایگزین مصرف روغنها و چربیها شود نه اینکه علاوه بر آنها مصرف کنید.

- روغن و چربی کمتری در هنگام پخت و پز مصرف کنید و به جای آن عصرانه یا صبح از مغزهای روغنی استفاده کنید.
- **بهتر است برای تنظیم دقیق رژیم غذایی، کنترل تغذیه کودک و کسب اطلاعات غذایی از متخصص تغذیه یا کارشناس تغذیه کمک بگیرید.**
- مهم این است که غذاهای سالم و مغذی مصرف کنید. در اغلب غذاهای رژیمی و مخصوص دیابتی ها به جای شکر از قند های مصنوعی (مانند ساکارین، اسه سولفام، سوکرالوز و آسپارتام) به همراه قندهای طبیعی دیر جذب (مانند ایزومالت، سوربیتول و غیره) استفاده می شود که مصرف طولانی مدت آنها برای کودکان توصیه نمی شود. همچنین آرد موجود در این غذاها باعث افزایش قند خون و چربی آنها باعث اضافه وزن و چاقی می شود زیرا به خاطر رژیمی بودن ممکن است در مقدار زیاد مصرف شوند.
- **بهتر است روزانه ۳ وعده غذای اصلی (صبحانه، نهار و شام) و ۳ میان وعده کوچک مصرف کنید. وعده های غذایی کوچک از گرسنگی و پرخوری در وعده بعد جلوگیری می کند و در نتیجه قند خون بهتر کنترل می شود.**
- افراد دیابتی از نظر میزان دریافت ویتامین ها و مواد معدنی هیچ تفاوتی با افراد غیر دیابتی ندارند. چنانچه یک کودک دیابتی میزان قابل توجهی از غذا های غنی از سبزیجات، میوه جات، غلات و حبوبات را به طور روزانه مصرف کند، از این طریق می تواند، بدون نیاز به هر گونه مکمل غذایی، تقریباً تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت نماید.
- تا به امروز هیچ دلیل علمی در رابطه با نیاز افراد دیابتی به املاح و ویتامین های خاص کشف نشده است.

بهترین میان وعده سالم برای کودکان دیابتی ها چیست؟



برای اینکه کنترل قند خون بهتری داشته باشید، باید در انتخاب میان وعده های کودک دقت بیشتری به خرج دهید و هنگام انتخاب میان وعده مناسب به موارد زیر توجه کنید:

➤ عدد قند خون

➤ میزان کربوهیدرات مواد غذایی

➤ میزان فعالیت بدنی

- علاوه بر انتخاب میان وعده های سالم، باید به میزان کربوهیدرات مواد غذایی و تاثیر آنها بر قند خون نیز توجه کنید، چرا که میان وعده ها بر اساس میزان کربوهیدرات و نوع کربوهیدراتی که دارند، بر قند خون افراد مبتلا به دیابت اثر متفاوتی دارند.
- در نتیجه برای انتخاب میان وعده مناسب، باید بتوانید واحدهای کربوهیدرات مواد غذایی مختلف را شمارش کنید و علاوه بر این بدانید با چه قند خونی چه میان وعده ای را باید استفاده کنید. برای این کار و آموزش شمارش کربوهیدرات های غذایی، حتما از متخصص تغذیه راهنمایی بخواهید.

چه میان وعده هایی کمتر از نیم واحد کربوهیدرات دارند؟

در مواقعی که قند خون کودک بالاتر از محدوده هدف است و احساس ضعف و گرسنگی و تمایل به مصرف میان وعده دارد، بهترین انتخاب، خوراکی هایی هستند که بدون کربوهیدرات و یا حاوی مقدار بسیار کمی کربوهیدرات هستند

• آجیل، سبزیجات غیرنشاسته ای (آزاد)، تخم مرغ، پنیر و ... خوراکی های هستند که نه تنها کمک می کنند که قند خون از میزانی که هست بالاتر نرود، بلکه اشتها و احساس گرسنگی را هم کنترل می کند.

• مصرف سبزیجات آزاد مثل ساقه کرفس، خیار و کدوسبز ممکن است برای بسیاری افراد ناخوشایند باشد و یا در افراد مختلف باعث ایجاد ضعف بیشتری شود، برای اینکه از خوردن سبزیجات لذت بیشتری ببرید می توانید در میان وعده هایتان این خوراکی ها را همراه با سس های خانگی سالم مثل ارده یا کره بادام زمینی میل کنید.

بنابراین زمانی که قند خون بالایی داشتید می توانید یکی از خوراکی های زیر را استفاده کنید:

✓ یک چهارم مغز ها مثل بادام، فندق، پسته، بادام زمینی یا ...

✓ دو قاشق غذا خوری تخم کدو یا کنجد

✓ یک عدد تخم مرغ آبپز به همراه مقداری سبزیجات آزاد مثل کرفس، خیار،

گوجه و غیره

✓ یک لیوان ذرت بوداده

✓ نصف لیوان یا بیشتر ژله رژیمی

✓ هشت عدد زیتون سبز یا نصف عدد آووکادو

✓ سبزیجات آزاد به همراه یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی



چه میان وعده هایی یک واحد کربوهیدرات دارند؟

در مواقعی که قند خون کودک در محدوده هدف قرار دارد و تمایل به مصرف میان وعده دارد می توانید از خوراکی هایی استفاده کنید که حاوی ۱ واحد کربوهیدرات هستند. مانند:

- ✓ یک واحد میوه مثل یک عدد سیب متوسط، نصف موز یا یک لیوان از انواع توت
- ✓ یک چهارم لیوان مخلوط میوه خشک
- ✓ یک قوطی کبریت پنیر همراه ۳۰ گرم نان و گردو یا زیتون به همراه خیار، گوجه و یا سبزی خوردن
- ✓ ۳۰ گرم نان به همراه ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- ✓ ۳۰ گرم نان به همراه ۱ عدد تخم مرغ آبپز همراه سبزیجات آزاد مثل خیار و گوجه یا سبزی خوردن
- ✓ رایس کیک (کیک برنجی) و ۱ قوطی کبریت پنیر همراه خیار و ۳ عدد زیتون
- ✓ برش های سبزیجات و نصف لیوان حمص



چه میان وعده هایی در حدود ۲ واحد کربوهیدرات دارند؟

میان وعده هایی که بیش از یک واحد کربوهیدرات دارند، بهتر است زمانی استفاده شوند که کودک پس از آن قصد انجام فعالیت بدنی دارد.

مصرف این میان وعده کمک می کند که در هنگام ورزش دچار افت قند خون نشوند. همچنین فعالیت بدنی به دنبال مصرف این میان وعده از بالا رفتن بیش از حد قند خون پیشگیری می کند.

میان وعده های زیر حاوی ۲ واحد کربوهیدرات هستند که می توانند در این شرایط گزینه مناسبی باشند:

- ✓ ۱ عدد موز متوسط به همراه ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- ✓ سه چهارم لیوان غلات کامل صبحانه به همراه نصف لیوان شیر کم چرب
- ✓ ساندویچ کره بادام زمینی (۳۰ گرم نان و ۱ قاشق کره بادام زمینی) به همراه ۱ لیوان شیر کم چرب
- ✓ یک لیوان انواع توت و سه چهارم لیوان ماست کم چرب: می توانید این مقدار ماست و توت را در مخلوط کن، با یکدیگر ترکیب کنید و برای میان وعده ماست میوه ای تهیه کنید.
- ✓ ۳۰ گرم نان و ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی و نصف سیب یا ۱/۴ موز همراه مقداری دارچین
- ✓ یک لیوان اسموتی میوه ای (حاوی ۲ واحد میوه)
- ✓ بستنی میوه ای خانگی (حاوی ۲ واحد میوه)

دقت کنید:

- کربوهیدراتها در سه گروه غذایی نان و غلات، میوه ها و لبنیات وجود

دارند.

- به شمارش واحد کربوهیدرات توجه کنید.
- بهتر است در هر میان وعده بیش از ۲ واحد کربوهیدرات مصرف نکنید و در صورت مصرف بیشتر طبق دستور پزشک یا متخصص تغذیه عمل کنید (نیاز به تزریق انسولین)
- از مصرف میان وعده در مقابل تلویزیون یا کامپیوتر و یا در هنگام مطالعه پرهیز نمایید.
- با در دسترس داشتن خوراکی های سالم، می توانید از مصرف میان وعده ناسالم پیش گیری کنید.
- در میان وعده ها از خوراکی های متنوع و در حد تعادل استفاده کنید.



چه میان وعده هایی را با کربوهیدرات پایین می توانیم تهیه کنیم؟

حمص: نوعی خوراک لبنانی است که با نخود، ارده، آبلیمو و روغن زیتون تهیه می شود و هر نصف لیوان از آن حاوی ۱ واحد کربوهیدرات است.

بستنی میوه ای: دو واحد میوه یخ زده را در غذاساز بریزید و مخلوط کنید و برای مدتی (۱ تا ۲ ساعت) در فریزر قرار دهید و سپس میل کنید. می توانید در زمان مخلوط کردن برای بهبود طعم آن از شیرین کننده رژیمی و آبلیمو استفاده کنید.

اسموتی میوه ای: دو واحد میوه یخ زده و $\frac{1}{4}$ لیوان آب را در مخلوط کن بریزید و ترکیب کنید.

این که در هر میان عده چه مقدار کربوهیدرات لازم است استفاده کنید (بر اساس سن و وضعیت رشدی کودک)، باید توسط متخصص تغذیه تنظیم شود.

نوشیدن آب به مقدار کافی چقدر اهمیت دارد؟

- بدن ما برای انجام فعالیت های روزانه و عملکرد طبیعی خود به آب و مایعات کافی نیاز دارد. اگر دریافت مایعات کم باشد ممکن است منجر به وضعیتی به نام دهیدراتاسیون یا کم آبی شوید. در کم آبی (دهیدراتاسیون) آبی که از طریق تعریق، ادرار یا ... از بدن دفع می شود، بیشتر از میزان دریافت آن است و در نتیجه بدن مایعات کافی برای انجام فعالیت های طبیعی خود را نخواهد داشت.
- از علائم کم آبی می توان به تشنگی شدید، سرگیجه، ادرار تیره رنگ و بی حالی اشاره کرد همچنین کم آبی می تواند سبب اختلال در تمرکز، تغییر خلق و خوی، افزایش دمای بدن، ایجاد یبوست و افزایش احتمال سنگ های کلیوی شود.

در چه شرایطی به نوشیدن آب بیشتری نیاز داریم؟

هوای گرم: در هوای گرم بدن شما بیشتر عرق می کند و در نتیجه آب بیشتری از این طریق دفع می شود و برای جبران آب از دست رفته، به مصرف مایعات بیشتری نیاز دارید.

ورزش و فعالیت بدنی: در زمان فعالیت بدنی آب بیشتری از طریق تعریق و تنفس از دست می دهید و در نتیجه نیاز به نوشیدن آب بیشتر دارید.

بیماری: از آنجا که بیماری از روش های مختلف مثل تب، تعریق، آبریزش بینی، اسهال و استفراغ می تواند باعث دفع آب بیشتر شود، ضروری است که در زمان بیماری مصرف مایعات و بخصوص آب را افزایش دهید تا دچار کم آبی نشوید.

قند خون بالا: زمانی که قند خون ما بالاتر از محدوده هدف باشد نیاز دارید که آب بیشتری بنوشید تا علاوه بر پیشگیری از کم آبی به دفع قند و کتون اضافی کمک کنید.



در هنگام تشنگی به جای نوشیدنی های حاوی شکر از آب استفاده کنید.

- انتخاب های زیادی درمورد نوشیدنی ها وجود دارد اما مایعات مصرفی ما در طول روز بیشتر باید از طریق نوشیدن آب تامین شود و استفاده از نوشیدنی هایی مثل قهوه، چای، آبمیوه، نوشابه و ... به عنوان جایگزینی برای آب توصیه نمی شود؛ چون بسیاری از آنها حاوی شکر، مواد مضر و ... هستند و در نتیجه می توانند بر سلامت، کنترل قند خون و وزن ما تاثیر منفی داشته باشند.
- نوشیدن آب ممکن است برای بسیاری از افراد، بخصوص کودکان، ناخوشایند باشد اما می توانید با افزودن مواد مختلف طعم آب را بهبود ببخشید و مصرف آن را افزایش دهید.

تعدادی از ترفندهای خوشمزه کردن آب چیست؟

لیموناد رژیمی: با اضافه کردن مقداری آب لیمو، شیرین کننده رژیمی و گلاب به آب می توانید یک لیموناد رژیمی خوشمزه تهیه کنید.

شربت بهارنارنج: اندکی زعفران، عرق بهارنارنج و شیرین کننده رژیمی به آب اضافه کنید و از این شربت لذت ببرید.

تخم شربتی یا خاکشیر: مقداری تخم شربتی یا خاکشیر را داخل آب بریزید و مقداری آبلیمو، گلاب و در صورت تمایل شیرین کننده رژیمی به آن اضافه کنید به این روش می توانید یک نوشیدنی سالم و با طعمی متفاوت داشته باشید.



دیتاکس واتر (آب سم زدا):

مقداری برگ نعنا، حلقه های نازک خیار و لیمو به آب اضافه کنید و در طول شب در یخچال قرار دهید. می توانید از میوه ها و یا سبزیجات دلخواه خود استفاده کنید. برای مثال: توت فرنگی و لیمو، خیار و زنجبیل، لیموناد توت فرنگی

یک لیتر آب را با ۱۰-۱۵ عدد توت فرنگی و یا شاه توت و یک عدد لیموترش پوست گرفته در مخلوط کن بریزید و پس از یک دست شدن آن را صاف کنید و در صورت تمایل مقداری شیرین کننده رژیمی به آن اضافه کنید و در یخچال قرار دهید یا مقداری یخ به آن اضافه کنید تا خنک شود. لازم به ذکر است میزان کربوهیدرات آن در هر لیوان حاوی کمتر از نصف واحد است.

آیس تی (چای سرد): در یک لیوان آب جوش ۱ چای کیسه ای قرار دهید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس با ۱ لیوان آب و مقدار کمی آبلیمو و شیرین کننده رژیمی مخلوط کنید. نوشیدنی را در یخچال قرار دهید و یا با مقداری یخ مخلوط کنید تا خنک شود.



برای نوشیدن آب بیشتر چه کاری می توانیم انجام دهیم؟

- ✓ همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید.
- ✓ از ترفندهای خوشمزه کردن آب استفاده کنید.
- ✓ می توانید بطری آب را داخل فریزر بگذارید و در طول روز همراه خود داشته باشید تا تمام مدت آب خنک در دسترس شما باشد.
- ✓ به جای نوشیدنی های حاوی شکر مثل نوشابه، آبمیوه و ... همراه با غذای خود آب میل کنید.
- ✓ به تغذیه دقت لازم را داشته باشید. برای مثال از میوه ها و سبزیجات تازه به اندازه کافی در برنامه غذایی کودک استفاده کنید.
- ✓ از غذاهایی که حاوی آب بیشتری هستند مثل سوپ و آش در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

منابع:

- انجمن دیابت گابریک
- دستورالعمل آموزش خودمراقبتی کودکان دیابتی، مرکز کودکان زهرا مردانی آذری

این کتابچه به عنوان راهنمای آموزشی کودکان و والدین می باشد. واحد آموزش سلامت تلاش می کند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار بیمار و خانواده قرار دهد. اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید با پزشک معالج، یا پرستار واحد پیگیری مشورت کنید یا با شماره تلفن ۳۱۵۹۵۲۰۱ بخش غدد تماس بگیرید.

<https://mardaniazari.tbzmed.ac.ir>

آدرس سایت بیمارستان کودکان زهرا مردانی آذری

واحد آموزش و پیگیری بیمار و خانواده مرکز کودکان زهرا مردانی آذری

آدرس: تبریز، خاوران، مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری، درمانگاه تخصصی شماره ۲، واحد آموزش و پیگیری، شماره تماس: ۳۱۵۹۵۵۳۵

کانال آموزشی بیماران دیابتی واحد آموزش و پیگیری آموزش سلامت مرکز کودکان مردانی آذری



جهت عضویت در کانال آموزشی ایستا لطفاً کد روبرو را اسکن نمایید.



انجمن دیابت گابریک

تنها مرکز آموزشی عضو فدراسیون بین المللی دیابت در ایران

آدرس سایت: <https://gabric.ir>

