



تغذیه در کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱

Nutrition in children with type 1 diabetes

Nutrition in children with type 1 diabetes

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ قند الکل ها ▶

بسیاری از محصولات بدون قند ، مانند آب نبات ، آدامس های جویدنی و اقلام دسر ، حاوی قند الکل هستند. الکل های قندی شیرین کننده های مصنوعی هستند. محصولات ساخته شده با قند الکل اغلب برای افراد مبتلا به دیابت مناسب است ، اما بدانید که این غذاها باید در حد اعتدال مصرف شوند.

◀ افت قند خون در کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱ ▶

هیپوگلیسمی یا قند خون پایین یک عارضه شایع است که می تواند با دیابت رخ دهد. چالش والدین کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱ آگاهی از نحوه تشخیص علائم هیپوگلیسمی و درمان موثر آن است.

◀ تشخیص هیپوگلیسمی ▶

هیپوگلیسمی زمانی رخ می دهد که سطح گلوکز خون فرزند شما از محدوده موردنظر او پایین بیاید. علائم شامل:

◀ تعریق

◀ گرسنگی

◀ سرگیجه و مشکل در تمرکز

◀ لرزش

◀ سردرد

◀ خستگی

◀ پوست رنگ پریده

◀ تحریک پذیری

◀ درمان هیپوگلیسمی ▶

برای انجام این کار ۷ تا ۱۵ گرم کربوهیدرات، بسته به سن و وزن به کودک خود در غذا یا یک فنجان نوشیدنی شیرین بدهید. قرص گلوکز ، آب قند کامل مانند رژیم غذایی غیر مجاز و نوشابه و آب نبات گزینه های خوبی هستند. ممکن است ۲۰-۱۵ دقیقه طول بکشد تا قند خون افزایش یابد. اگر قند خون فرزند شما بعد از این مدت هنوز پایین است ، یک وعده دیگر کربوهیدرات ساده به کودک بدهید.

◀ فعالیت بدنی برای کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱ ▶

برای افراد مبتلا به دیابت ، فعال بودن فواید مهمی برای سلامتی به همراه دارد. این موارد شامل کاهش سطح گلوکز خون و بهبود توانایی بدن در استفاده از انسولین است. در اصل، ورزش به کودک شما کمک می کند تا دیابت خود را کنترل کند.

◀ قند خون و فعالیت بدنی ▶

قبل از فعالیت به کودک خود کربوهیدرات اضافی بدهید. سطح گلوکز خون فرزندتان را قبل ، حین و بعد از فعالیت بررسی کنید. کیفی تهیه کنید که حاوی تنقلات ، قرص گلوکز ، آب میوه ، آب و هرگونه دارویی باشد که پزشک برای استفاده از آنها در تمرینات و بازی ها به فرزند شما توصیه می کند.



◀ چربی ▶

چربی به طور معمول در خون شما به قند تجزیه نمی شود و در مقادیر کم ، بر سطح گلوکز خون شما تأثیر نمی گذارد. اما چربی هضم غذا را کند می کند و این می تواند باعث شود قند خون شما کندتر از حد معمول افزایش یابد.

◀ پروتئین ▶

پروتئین بر قند خون تأثیر نمی گذارد مگر اینکه بیش از نیاز بدن خود غذا مصرف کنید.

◀ کربوهیدرات ▶

کربوهیدرات ها بیش از هر ماده مغذی دیگری بر قند خون شما تأثیر می گذارند. همه کربوهیدرات های موجود در غذا به قند در خون تبدیل می شوند و با سرعتی بسیار بیشتر از چربی ها و پروتئین ها وارد خون می شوند.

شمارش کربوهیدرات ، برنامه غذایی و تنظیم انسولین برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ ، آگاهی از میزان کربوهیدرات موجود در غذایی که مصرف می کنند ضروری است. دلیل اهمیت شمارش کربوهیدرات ها این است که میزان کربوهیدرات در وعده های غذایی کودک میزان انسولین وی را تعیین می کند. متأسفانه یک رژیم انسولین مناسب برای همه وجود ندارد. پزشک دوز مناسب را برای فرزند شما تعیین می کند.

◀ فیبر و رژیم غذایی دیابت نوع ۱ ▶

فیبر که در میوه ها ، سبزیجات ، لوبیا و غلات کامل یافت می شود. فیبر کلسترول خون را کاهش می دهد ، به کنترل وزن کمک می کند و با کاهش جذب قند ، سطح قند خون را بهبود می بخشد. فیبر غذایی ممکن است تأثیر کمتری بر قند خون داشته باشد زیرا ۱۰٪ جذب نمی شود و گلوکز را کندتر به سلول ها آزاد می کند.





Nutrition in children with type 1 diabetes



درمان و پیشگیری دیابت نوع ۱

هیچ راهی برای پیشگیری از دیابت نوع ۱ وجود ندارد. همچنین هدف از درمان این است که قند خون را تا حد امکان به میزان طبیعی ۸۰-۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر نزدیک کنیم، به این ترتیب پیشرفت عوارض درازمدت دیابت که نتیجه آسیب رسیدن به بعضی از اعضای بدن است، کند یا متوقف می شود و شخص می تواند به زندگی عادی و طبیعی خود ادامه دهد.

تشنگی و خشکی دهان به طور غیرطبیعی

خستگی مفرط یا کمبود انرژی

خشکی و خارش پوست

از بین رفتن حس بخشهای انتهایی اندامها یا احساس

گزگز و مورمور در آنها

الگوی قند دیابت نوع ۱

قند قبل غذا ۸۰-۱۳۰

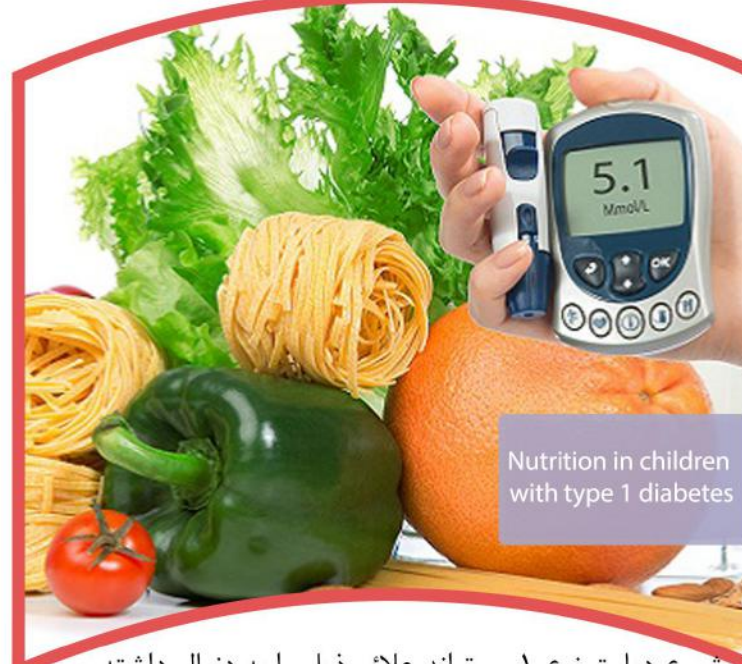
قند ۲ ساعته حداکثر ۱۸۰

این نوع الگو نشان دهنده کنترل قند بدن است که فردی که بتواند این الگو را حفظ کند دچار هیچگونه عوارض ناشی از دیابت نمیشود. با این الگو آزمایش HBA1C کمتر از ۷ می شود.

برنامه ریزی غذا برای کودکان مبتلا به دیابت نوع ۱

اصول تغذیه دیابت نوع ۱

واقعا چیزی به نام رژیم دیابتی وجود ندارد. به همین دلیل است که شما باید در عوض بر تأمین تغذیه متعادل برای فرزند خود تمرکز کنید. یک منبع تغذیه خوب برای مشورت هرم غذایی است.



Nutrition in children with type 1 diabetes

شروع دیابت نوع ۱ می تواند علائم ذیل را به دنبال داشته باشد:

تکرر ادرار و پلی اوری

پرنوشی

دیابت نوع ۱ که در گذشته دیابت وابسته به انسولین نامیده می شد و هر سنی را دربر می گیرد اما در کودکان و جوانان شایع تر است. بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر به تولید انسولین کافی نمی باشد. این نوع دربرگیرنده ۵-۱۰ درصد از انواع دیابت است. در این نوع از دیابت تخریب سلولی سلولهای بتا در پانکراس اتفاق می افتد.