



تغذیه در کودکان مبتلا به دیابت نوع ۲

Nutrition in children with type 2 diabetes

Nutrition in children
with type 2 diabetes

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ به فرزندان خود بیا موزید که برچسب مواد غذایی را بخوانند تا بفهمند کدام غذاها سالم ترین هستند.
◀ تا آنجا که می توانید به عنوان یک خانواده با هم غذا مصرف کنید.

◀ ظروف سرو را روی میز نگذارید.

◀ وعده های کوچک را سرو کنید.

◀ به جای غذا ، به کودکان جایزه بدهید.

◀ فعالیت بدنی ▶

کودک خود را هدف قرار دهید تا روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشد. در چندین جلسه ۱۰ یا ۱۵ دقیقه ای یا همه به طور همزمان، فعالیت را می توانید انجام دهید. از بچه ها بپرسید چه فعالیت هایی را بیشتر دوست دارند زیرا همه متفاوت هستند. برای گردشهای فعال مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری برنامه ریزی کنید.

◀ جلوگیری از مشکلات در حین ورزش ▶

قبل از فعالیت یک میان وعده اضافی میل کنید. هنگام ورزش ، میان وعده ، آب و لوازم همراه خود داشته باشید. سطح قند خون آنها را قبل ، حین و بعد از ورزش بررسی کنید. اطمینان حاصل کنید که مربیان آنها از دیابت خود مطلع هستند و در صورت بروز مشکل چه باید بکنند.

◀ نظارت بر سطح قند خون ▶

درمان دیابت نوع ۲ همچنین شامل بررسی منظم سطح قند خون و پاسخ به نتایج است. کنترل سطح قند خون به کودکان مبتلا به دیابت کمک می کند تا احساس خوبی داشته باشند ، به طور طبیعی رشد کرده و رشد کنند و خطر عوارض طولانی مدت دیابت را کاهش دهند.

تیم مراقبت های بهداشتی دیابت همچنین سطح قند خون فرزند شما را توضیح می دهد. به طور کلی ، کودکان مبتلا به دیابت نوع ۲ باید حداقل دو بار در روز سطح قند خون خود را با دستگاه قند خون آزمایش کنند ، اما اگر انسولین مصرف می کنند ، به تازگی تشخیص داده شده اند یا مشکلات قند خون دارند ، ممکن است نیاز به آزمایش بیشتر و کنترل ان داشته باشند.



◀ پیشگیری از دیابت نوع ۲ ▶

غذاهای سالم مصرف کنید. فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

نکاتی برای زندگی سالم

- ◀ حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف کنید.
- ◀ غذاهای غنی از فیبر و غلات کامل مانند برنج قهوه ای ، ماکارونی غلات کامل ، ذرت ، نخود فرنگی و نان و غلات را در وعده های غذایی خود قرار دهید.
- ◀ گوشت های بدون چربی مانند مرغ و بوقلمون بدون چربی ، ماهی ، گوشت گاو بدون چربی را انتخاب کنید.
- ◀ روغن های سالم مانند کلزا یا روغن زیتون را در رژیم غذایی خود قرار دهید.
- ◀ هنگام پختن گوشت ، مرغ یا ماهی از روش های پخت بدون روغن استفاده کنید.
- ◀ تماشای تلویزیون و استفاده از رایانه را محدود کنید.
- ◀ آب بیشتر و نوشیدنی های شیرین کمتر بنوشید.
- ◀ کودکان را در تهیه غذاهای سالم تر مشارکت دهید.
- ◀ آهسته غذا مصرف کنید حداقل ۲۰ دقیقه طول می کشد تا احساس سیری کنید.
- ◀ فقط روی میز شام غذا مصرف کنید و جلوی تلویزیون یا کامپیوتر غذا مصرف نکنید.
- ◀ با شکم پر خرید کنید تا وسوسه خرید غذای ناسالم نشوید.



- ▶ علائم دیابت نوع ۲ ◀
- ▶ تشنگی زیاد و تکرر ادرار ◀
- ▶ خستگی ◀
- ▶ تاری دید ◀
- ▶ مناطق تیره پوست ◀
- ▶ کاهش وزن ◀

دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می شود که بدن در برابر انسولین مقاوم شود یا زمانی که لوزالمعده تولید انسولین کافی را متوقف کند. تجمع قند در جریان خون می تواند علائم قند خون بالا را ایجاد کند.

▶ عوامل خطر دیابت نوع ۲ ◀

- ◀ وزن
- ◀ عدم فعالیت
- ◀ سابقه خانوادگی
- ◀ نژاد یا قومیت
- ◀ سن و جنس
- ◀ وزن هنگام تولد و دیابت بارداری
- ◀ زایمان زودرس
- ▶ عوارض دیابت نوع ۲ ◀
- ◀ فشار خون بالا
- ◀ کلسترول بالا
- ◀ بیماری قلبی و عروقی
- ◀ سکته
- ◀ بیماری کبد چرب غیر الکلی
- ◀ بیماری کلیوی
- ◀ نابینایی
- ◀ قطع عضو



Nutrition in children with type 2 diabetes

▶ علل دیابت نوع ۲ ◀

علت دقیق دیابت نوع ۲ ناشناخته است. اما به نظر می رسد سابقه خانوادگی و ژنتیک نقش مهمی ایفا می کنند. بی تحرکی و چربی اضافی به ویژه چربی دور شکم نیز به نظر می رسد عوامل مهمی هستند.

▶ مقدمه ◀

دیابت نوع ۲ در کودکان یک بیماری مزمن است که بر نحوه پردازش قند توسط بدن کودک تأثیر می گذارد. بدون درمان، این اختلال باعث تجمع قند در خون می شود که می تواند منجر به عواقب جدی طولانی مدت شود.

دیابت نوع ۲ بیشتر در بزرگسالان رخ می دهد. در واقع، قبلاً دیابت بزرگسال نامیده می شد. اما دیابت نوع ۲ در کودکان در حال افزایش است که به دلیل اپیدمی چاقی تقویت شده است.