

تغذیه و ورزش

ورزش و تحرک بدنی همراه با رعایت اصول صحیح تغذیه نقش مهمی در بهبود شیوه زندگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های غیر واگیردار از جمله دیابت ، بیماریهای قلبی عروقی و انواع سرطان دارد .



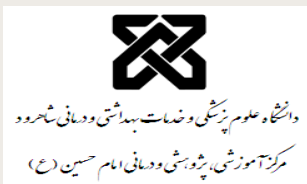
نکات کلیدی تغذیه هنگام انجام فعالیت بدنی در دیابت

- روزانه مقادیر مناسبی از تمام گروه های غذایی (نان و غلات ، شیرو مواد لبنی مثل ماست و پنیر ، گوشت ، حبوبات و تخم مرغ ، میوه و سبزی) استفاده کنید.
- باید توجه کنیم که کالری دریافتی متناسب با فعالیت های روزانه باشد و از مصرف بیش از حد و محدودیت بیش از حد مواد غذایی پرهیز کنیم.

- با انجام فعالیت ورزشی، اشتهای اکثر افراد افزایش پیدا می کند، لذا به منظور پیشگیری از اضافه وزن ، از تمام گروه های غذایی به مقدار متناسب استفاده کنید .
- برای تامین انرژی ورزش روزانه علاوه بر وعده های اصلی از میان وعده های سالم مثل (شیر ، مغز ها ، انواع میوه ها و سبزی ها) استفاده نمایید .
- برای تامین نیاز پروتئینی خود مقادیر مناسبی مواد پروتئینی متناسب با نیازتان مثل انواع گوشت های سفید و قرمز ، تخم مرغ ، شیر و فرآورده های لبنی ، حبوبات و مغزها استفاده کنید و از مصرف بیش از حد مواد پرتئینی پرهیز کنید .
- اگر مواد پروتئینی به گونه مطلوب و همراه با غذاهای کربوهیدراتی مصرف شود، بهتر است. مثلاً استفاده خوراک عدسی با نان ، خوراک لوبیا با نان ، ماکارانی با گوشت و یا پنیر ، پروتئین های گیاهی مثل غلات و حبوبات را با هم مصرف کنید مثل عدس پلو یا لوبیا پلو



- کلسیم مورد نیاز به راحتی با مصرف روزانه حداقل 2-3 لیوان شیر، ماست و فرآورده های لبنی تامین می گردد، در شرایط طبیعی نیاز به مکمل نمی باشد ورزشکاران جوان نسبت به بقیه افراد احتیاج به کلسیم بیشتری برای تامین نیاز کلسیم دوران رشد خود دارند که به راحتی می توانند با مصرف مواد لبنی آن را تامین نمایند .
- بسیاری از افرادی که فعالیت ورزشی دارند به بهانه تامین انرژی مقادیر زیادی چربی مصرف می نمایند. لذا چربی در بدن آن ها به سرعت افزایش یافته و باعث خستگی در هنگام تمرین و افزایش خطر آسیب دیدگی می شود، توصیه می شود برای تامین چربی مورد نیاز از ماهی و روغن های گیاهی ، انواع مغزها و دانه ها در حد متعادل استفاده نماییداز مصرف زیاد روغن و چربی و غذاهای سرخ شده و انواع سس ها و شیرینی های خامه ای در مقادیر زیاد اجتناب کنید .
- اگر هدف شما از انجام فعالیت بدنی کاهش وزن است ؛ حداکثر کاهش وزن در هفته باید بین 0/5 کیلو تا 1 کیلو گرم باشد و کاهش وزن بیش از این مقدار به شما آسیب خواهد زد .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شاهرود
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)



اصول تغذیه در دیابت

هنگام فعالیت بدنی

تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر

آموزش سلامت، زمستان 1400

تلفن: 13-32342000

منبع: راهنمای تغذیه معاونت بهداشت وزارت بهداشت

درمان و آموزش پزشکی

دیابت یک بیماری مادام العمر است و کنترل مادام العمر می طلبد پس دیابت را بشناسیم و مهارش کنیم



چند نکته در مصرف مایعات

- دو ساعت قبل از ورزش یک یا دو لیوان مایعات بیاشامید و 15 دقیقه قبل از شروع ورزش یک لیوان دیگر بنوشید.
- در طی ورزش نیز به منظور جایگزینی مایعات از دست رفته، دفع گرما و سموم از بدن و کاهش خستگی هر 15 تا 20 دقیقه، نصف لیوان تا یک لیوان آب بنوشید.
- برای تأمین کامل نیاز مایعات بدن می توانید روزانه مقادیری نوشیدنی های سالم مثل آب، دوغ، آب میوه بدون قند افزوده و غذاهایی که آب زیادی دارند مثل انواع میوه (هندوانه، خربزه، طالبی، گرمک، هلو، مرکبات و ...) سبزی ها (کاهو، خیار، گوجه فرنگی و ...) سوپ و آش استفاده کنید.
- به منظور جبران مایعات اتلاف شده بدن، از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید، چرا که این مواد باعث دفع بیشتر آب از بدن می شوند.