

تغذیه درمانی و دیابت

دکتر سید محسن مداح
متخصص تغذیه

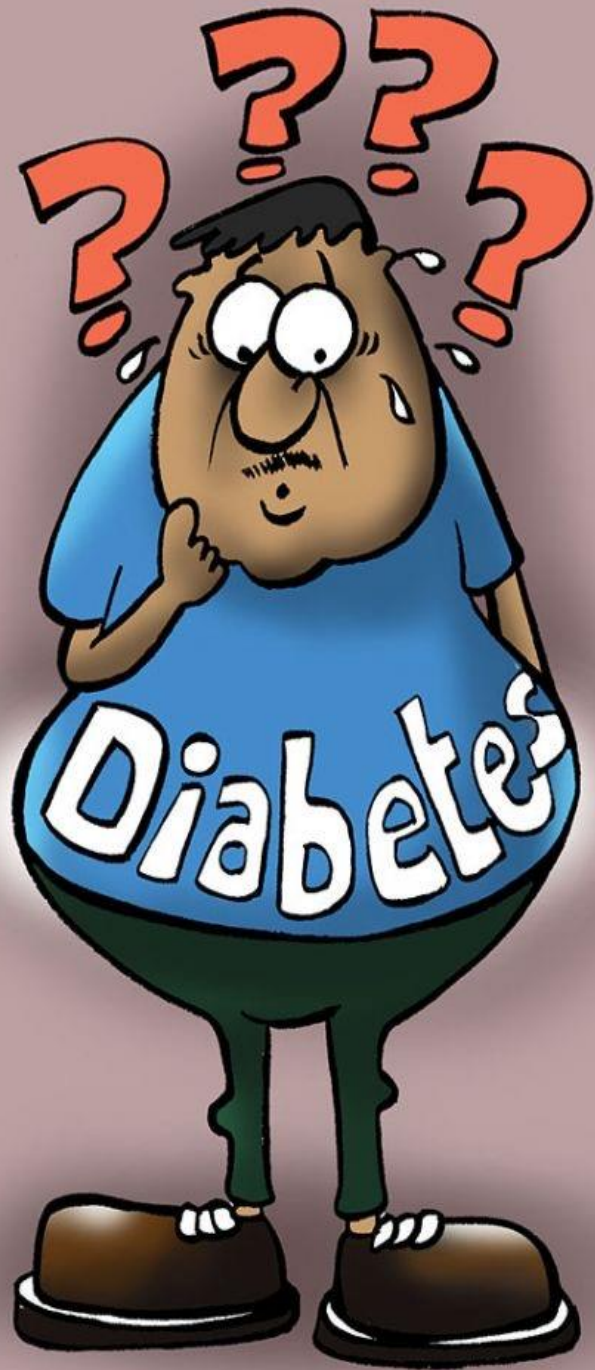
۱۴۰۳





توصیه کلی: تلاش بیشتر؟!
آیا این توصیه کمکی میکند؟

مشاور تحصیلی چگونه مشورت
می دهد؟



بخوریم:

- ✓ گوشت سفید
- ✓ غذای پختنی و کبابی
- ✓ نان پر سبوس
- ✓ خرما و عسل و غذاهای با قند طبیعی

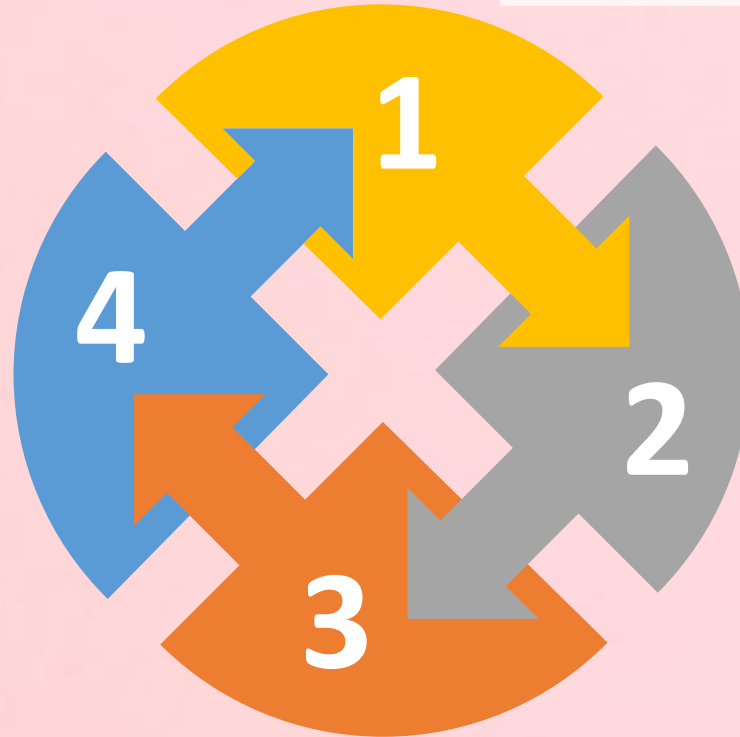
نخوریم:

- گوشت قرمز
- خوراک های روغنی
- برنج
- مربا و قند و شیرینی
- نان سفید

There are 4 steps in the Nutrition process

**Nutrition
Assessment**

**Nutrition
Monitoring and
Evaluation**

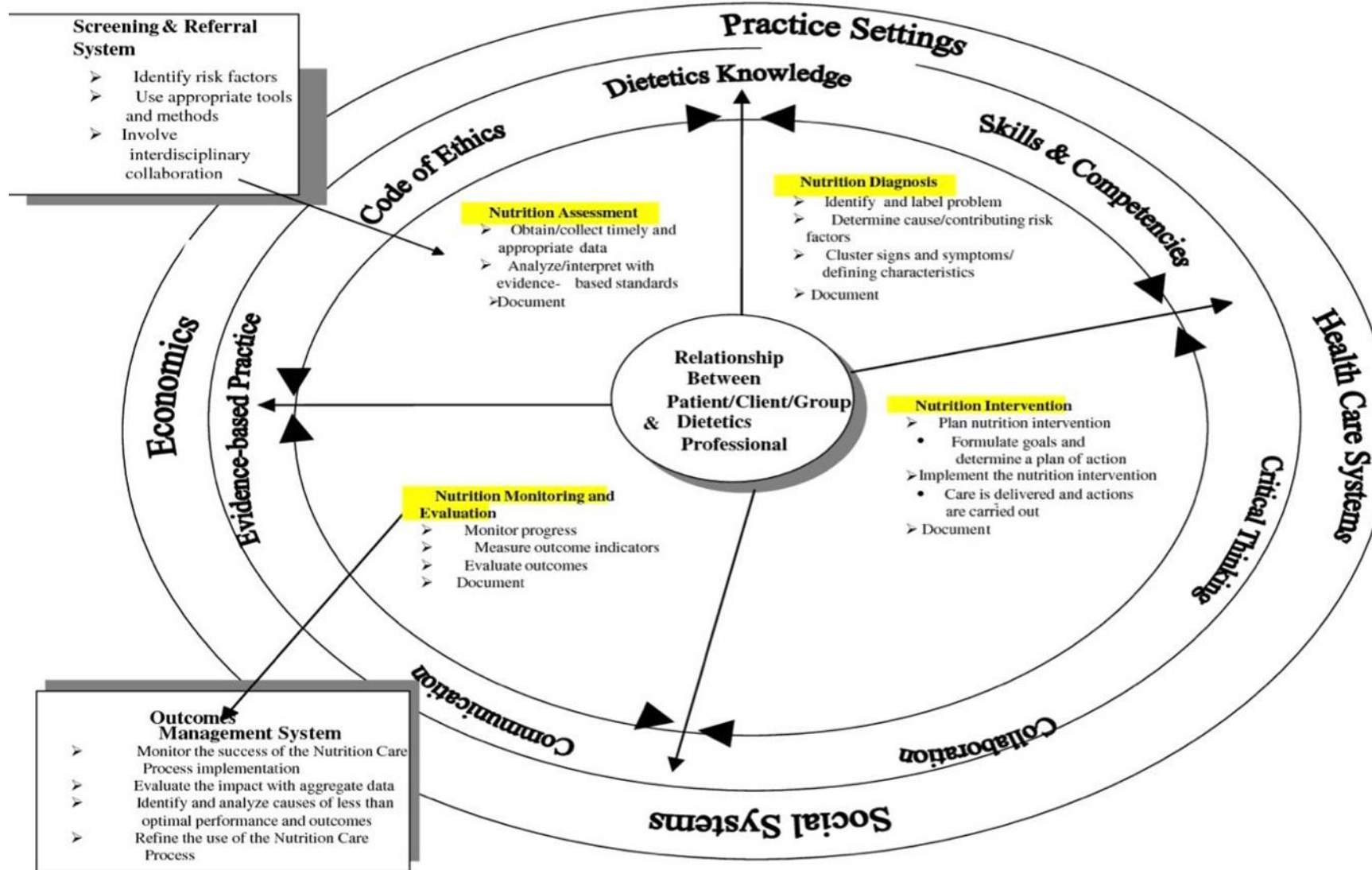


**Nutrition
Diagnosis**

**Nutrition
Intervention**



ADA NUTRITION CARE PROCESS AND MODEL



FBS= 288 mg/dl

BS= 310 mg/dl

HgA1c=11.7%

TG= 289 mg/dl

TC= 95 mg/dl

HDL=49 mg/dl

ALT=29 IU/L

K= 5.7 mEq/L

Na=161 mEq/L

Cr=1.4 mg/dl

BP= 8/7 mmHg

Hb=13 g/dl

Original weight= 51 kg

Current weight=79 kg

Current BMI=27.2 kg/m²

WC= 109 cm

شرح حال

خانمی ۴۹ ساله مبتلا به دیابت نوع دوم تحت درمان با داروی خوراکی قند (۳ نوبت شامل متفورمین و گلی کلزید) و آنتی لیپید و داروی کاهنده فشار خون و تحت درمان با لووتیروکسین است.

- بیمار احساس پر بودن معده و نفخ دارد
- تپش قلب
- تکرر ادرار
- گاهی سرگیجه و ضعف
- روزی نیم ساعت پیاده روی می کند
- ۲ فرزند دارد
- خانه دار و متأهل
- تصیلات دیپلم
- شغل همسر رستوران دار
- دیابت بارداری داشته است
- مادر وی دیابتی بوده است
- مکمل ویتامین د و کلسیم مصرف می کند
- ۳ ماه قبل توصیه به درمان با انسولین شد

رژیم غذایی

بنام خدا

توجه: برگ توصیه های تغذیه ای خود را در مراجعه بعدی همراه داشته باشید.

۴۶

۵۳

Female

نوع رژیم: دیابتی

نام مراجعه کننده: میرزا سحر

شماره پرونده: ۱۸۲۲

تاریخ: ۱۳۹۵

صبحانه: نان یک و لقمه (جویا) ۱ عدد + شیر ۲ لیوان + روغن زیتون ۱ قاشق چایخوری

ساعت: ۱۱ صبح - فصلی کجوات

ناهار: سینه مرغ ۱۰۰ گرم + برنج ۱۰۰ گرم + کلم ۱۰۰ گرم + کدو ۱۰۰ گرم + سیب زمینی ۱۰۰ گرم + روغن زیتون ۱ قاشق چایخوری

عصرانه:

۱۴-۱۶ میوه یک و لقمه فصلی کجوات
۱۸ میوه یک + کجوات فصلی
شام: سینه مرغ ۱۰۰ گرم + برنج ۱۰۰ گرم + کلم ۱۰۰ گرم + کدو ۱۰۰ گرم + سیب زمینی ۱۰۰ گرم + روغن زیتون ۱ قاشق چایخوری

قبل از خواب:

شیر ۱ لیوان

صیبه های کلی: وینس ویتامین

برای این بیمار چه مداخله نعدیه ای پیشنهاد می کنید؟

- با توجه به وزن اولیه قدیم کاهش وزن تدریجی ۱۰٪ از وزن فعلی در ۶ ماه آینده

- با توجه به دیس لیپیدی ادامه برنامه غذایی کم چرب توصیه می شود (۲۰٪ انرژی از چربی)

- با توجه به سطح سرمی نسبتا بالای سدیم و پتاسیم رژیم غذایی کم نمک همراه با محدودیت متوسط پتاسیم و منع مصرف نمک رژیمی

- افزایش تعداد وعده های غذایی

- براساس تجربه ورزش یوگا و مکمل کروم تجویز می شود



:More important and relevant data

مدت ابتلا به دیابت

تغییر وزن بیمار

وضعیت وزن

سرعت تخلیه معده

قند خون کنترل نشده

وضعیت هیپراسمولار

نوع و مقدار و زمان دارو قند

بیمار کاندید درمان با انسولین بوده

باوهای غذایی غلط بیمار

انرژی دریافتی محدود شده

دریافت کربوهیدرات شده

این بیمار ۱۶ سال مبتلا به دیابت است و در ۶ ماه گذشته ۱۱ کیلوگرم کاهش وزن ناخواسته داشته است



Nutrition Diagnosis

Problem related to Etiology as Evidenced by Signs and Symptoms

PES must be supported by assessment data

Nutrition Diagnosis

Identification and labeling each nutrition problem that you are responsible to treat independently

- Inadequate energy intake **related to** early satiety due to diabetes related neuropathy as **evidenced** by 11 kg unwanted weight loss in 6 months
- Inadequate carbohydrate snack **related to** knowledge deficit and feel of fullness as **evidenced** by frequent hypoglycemia and unwanted weight loss
- Inadequate water intake **related to** hyperosmolar state as **evidenced** by urinary output vs. fluid intake