



شهرودی
تکنولوژی

معاونت غذا و دارو

دیابت و ورزش



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
دفتر تحقیق و توسعه
سال ۹۵

زمان مناسب برای ورزش کردن:

- شما باید در هفته ۳ تا ۵ بار به انجام تمرینات ورزشی بپردازید .
- بهترین زمان برای انجام تمرینات ورزشی ۱ ساعت بعد از صرف غذا میباشد.
- در صورتیکه قند خونتان خیلی بالا و یا خیلی پایین می باشد از ورزش کردن خودداری کنید .

به یاد داشته باشید! ورزش، قند خون خیلی بالا را بالاتر می برد و باعث کاهش بیشتر قند خون پائین می شود.

در قند خون کمتر از ۱۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر ، بین ۱۵ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات مصرف شود و در قند خون بالای ۳۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر است، بهتر است هیچگونه فعالیت ورزشی انجام نشود.



• منابع:

از مجموعه جزوات آموزشی فدراسیون بین المللی دیابت کتاب دیابت راه درمان، از مجموعه کتاب های انجمن اطلاع رسانی دیابت گابریک



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت غذا و دارو
دفتر تحقیق و توسعه
آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، کوچه آبشار،
پلاک ۴۷
تلفن: ۸۸۶۶۲۳۲۲
تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۴-۶۳۱۳
پست الکترونیکی: RD_DFD@SBMU.AC.IR
WWW.SBMU.AC.IR



۵. از یک دستبند و یا گردنبند که مشخصات شما و بیماری شما بر روی آن موجود است استفاده کنید.

۶. برای جذاب تر شدن ورزش میتوانید با افرادی که دوست دارید به ورزش بروید.

۷. در طول ورزش هر نیم ساعت، یک لیوان آب بنوشید.

۸. مقداری کربوهیدرات سریع الاثر (مثل قند) همراه خود داشته باشید تا در صورت افت قند خون از آن استفاده کنید.

۹. در طول ورزش با توجه به شدت و زمان ورزش، میزان کالری دریافتی وانسولین را با توجه به قند خونتان تنظیم نمایید.

۱۰. در صورت انجام ورزشهای سنگین مانند کوهنوردی باید میزان انسولین تزریقی شما کاهش یابد.

۱۱. از ورزش دادن محل های تزریق انسولین خودداری کنید.

۱۲. نیم ساعت قبل از شروع ورزش یک میان وعده مصرف کنید.



به نام خدا



ورزش و کاهش وزن یکی از راه های پیشگیری از ابتلا به دیابت و همچنین کنترل آن می باشد. به همین دلیل توصیه می شود همه افراد ورزش را جزء برنامه های روزانه خود قرار دهند، خصوصا افراد مبتلا به دیابت باید هر چه سریعتر ورزش را آغاز کنند. افراد در معرض خطر با انجام تمرینات منظم ورزشی میتوانند از بروز دیابت تا حد زیادی جلوگیری کنند. و در افراد مبتلا به دیابت انجام تمرینات ورزشی کمک زیادی به کنترل وزن، تعادل بهتر قند خون، کاهش نیاز به داروها و انسولین، متعادل نگه داشتن چربی خون و کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی میکند.



ورزش هوازی بهترین نوع ورزش برای افراد مبتلا به دیابت می باشد. در این نوع ورزش فرد به مدت ۲۵-۲۰ دقیقه با شدت کم یا متوسط به صورت مداوم به انجام تمرینات ورزشی می پردازد. نمونه این ورزش ها: پیاده روی، شنا، بالا و پائین رفتن از پله ها و باغبانی می باشد. این حرکات باعث افزایش ضربان قلب، تعداد تنفس و بهبود سلامت قلبی عروقی میشود.

مزایای ورزش کردن در افراد دیابتی:

- کنترل بهتر قند خون
- افزایش اعتماد به نفس
- کاهش چربی
- تعادل وزن



ورزش و دیابت نوع ۱:

این افراد می توانند فعالیت های ورزشی خود را در هر زمانی آغاز کنند به شرطی که دچار عوارض دیابت نشده باشند. در این افراد تنظیم انسولین تزریقی و غذای مصرفی بر اساس شدت و زمان انجام فعالیت ورزشی مهم ترین اصل در انجام فعالیت بدنی در دیابت نوع ۱ است.

ورزش و دیابت نوع ۲:

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ باید بلافاصله بعد از تشخیص ورزش را آغاز کنند در حقیقت هر چه شروع ورزش سریعتر باشد، عوارض دیابت کمتر خواهد شد و دیابت بهتر کنترل میشود.

برای شروع فعالیت ورزشی باید ابتدا با

پزشکتان مشورت نمایید.

چنانچه شما دچار عوارض دیابت شده اید، برخی فعالیت های ورزشی برای شما **ممنوع** می باشد. بسیاری از عوارض دیابت در ابتدا علامتی ندارد. بنابراین پزشک ممکن است در صورت نیاز برای شما قبل از شروع ورزش چکاپ در خواست کند، که شامل معاینات قلبی، کلیوی و معاینه ته چشم می باشد.



انتخاب ورزش مناسب برای افراد مبتلا به

عوارض دیابت بسیار با اهمیت می باشد!

- بلند کردن وزنه برای فرد مبتلا به عوارض **چشمی** ممنوع می باشد.
- ورزش سنگین برای بیمار **قلبی و عروقی** ممنوع می باشد.
- ورزش هایی مانند دویدن و پیاده روی سریع برای بیماری که دچار **بی حسی کف پا** شده است ممنوع می باشد. ورزش مناسب، دوچرخه سواری است.
- اگر هنگام دوچرخه سواری احساس **سر گیجه** می کنید بهتر است پیاده روی را انتخاب کنید.



اقدامات لازم در حین ورزش کردن:

۱. قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی قند خون خود را کنترل کنید.
۲. شما باید همیشه قبل از شروع ورزش به مدت ۱۰-۵ دقیقه با انجام حرکات کششی بدن خود را گرم کنید.
۳. مصرف انسولین خود را با مشاوره پزشکتان تنظیم کنید.
۴. کفش و جوراب مناسب برای ورزش کردن انتخاب کنید. مراقب پای خود باشید. بعد از انجام تمرینات ورزشی حتما کف پای خود را چک کنید، در صورت به وجود آمدن مشکل حتما با پزشکتان مشورت کنید.

