



تغذیه در دیابت

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/IN -KH-01-12

برخی سبزیها علاوه بر این که در آنها فیبر وجود دارد، می توانند در کنترل سطح قند خون نیز تأثیر داشته باشند. (زیره سیاه، ترخون، آویشن، شوید، رازیانه را در لیست رژیم غذایی بیماران دیابتی بگنجانید)

سعی کنید یک فعالیت بدنی معمولی مثلا پیاده روی تند را به صورت روزی ۳۰ دقیقه داشته باشید.

تعداد واحدهای مورد نیاز هر فرد در هرم غذایی بستگی به قد و وزن فرد دارد و باید توسط متخصص تغذیه تعیین شود.



آموزش به بیماران:

غذا در دفعات زیاد و کم حجم استفاده نمایید. فاصله بین وعده های غذایی و میان وعده ها بیش از سه ساعت نشود.

مصرف نان های سفید و برنج را کاهش داده و نان های سبوس دار و حبوبات را جایگزین آن ها کنید.

حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها را در روز مصرف کنید.

مصرف روغن های جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربی های موجود در منابع غذایی حیوانی (کره، خامه، گوشت قرمز و فرآورده های آن) را کاهش دهید.

دریافت نمک (سدیم) و غذاهای شور و کنسرو شده را کاهش دهید.

مصرف قندهای ساده (قند و شکر، شکلات، نقل، شیرینی ها و ...) را کاهش دهید.

اینکه گفته می شود، فرد دیابتی به هیچ وجه نباید برنج یا سیب زمینی یا میوه مصرف نماید، یا مواد غذایی تلخ باعث کاهش قند خون می شوند، یک باور غلط در میان جامعه می باشد و نباید بدانها توجه نمود.

عسل دارای قند ساده است و مصرف آن باید محدود شود. اما بهترین راه کاهش مصرف برنج و نان سفید جایگزین کردن آنها با حبوبات، نان های سبوس دار، برنج قهوه ای، بلغور و جو دوسر است.

منابع غذایی حاوی روی، ویتامین ث (مرکبات و سبزی های تازه) و ویتامین آ (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج) را در رژیم غذایی خود بگنجانید زیرا این مواد حساسیت به انسولین را افزایش می دهند.

آجیلها حاوی بسیاری از مواد معدنی و پروتئینها هستند که برای حفظ سلامت بدن ضروری است. به همین دلیل باید در رژیم غذایی دیابتی ها میزان مناسبی آجیل وجود داشته باشد.

گردو، بادام، فندق و پسته را می توانید به عنوان میان وعده مصرف کنید.

بیماری دیابت :

دیابت ملیتوس یا بیماری قند، بیماری متابولیکی مزمنی است که با سوخت و ساز غیرطبیعی کربوهیدراتها، پروتئینها و چربیها همراه می باشد.

در بیماران مبتلا به دیابت، هورمون انسولین که در ورود قند از خون به سلولها و مصرف آن نقش دارد، به قدر کافی ترشح نمیشود و یا پاسخگویی به این هورمون با اشکالاتی مواجه است. لذا میزان قند در خون این افراد بالا می رود که به این حالت هیپرگلیسمی گفته می شود.

بیماری دیابت درمان قطعی ندارد و لذا همواره و در تمام طول عمر باید آن را کنترل نمود.

عدم کنترل قند خون می تواند سبب بروز بیماریهای مختلفی همچون بیماریهای کلیوی، بیماریهای قلبی عروقی، فشارخون و بسیاری بیماری های دیگر گردد.

انواع دیابت:

از مهمترین انواع دیابت میتوان به دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) و دیابت نوع دو (غیروابسته به انسولین) اشاره نمود.

در دیابت نوع یک که ابتدا به آن در دوران کودکی و نوجوانی صورت می گیرد، انسولین اصلا تولید و ترشح نمی شود.

لذا این افراد همواره باید هورمون انسولین را به شکل تزریقی دریافت دارند و در کنار آن رژیم غذایی خود را رعایت نمایند.

قدم اول در کنترل دیابت، تغییر روش تغذیه ای و کمک به کنترل قند خون در محدوده نرمال، از طریق رعایت رژیم غذایی سالم است.

با رعایت یک رژیم غذایی منظم می توان به پیشگیری و درمان عواقب مزمن دیابت مانند بیماریهای کلیوی، فشارخون بالا و بیماریهای قلبی عروقی کمک نمود .

هدف از مراقبت تغذیه ای در افراد دیابتی کنترل قند خون، کنترل چربی خون و کنترل وزن بدن و همچنین تنظیم زمان مصرف وعده های اصلی و میان وعده ها به منظور پیشگیری از تغییر قند خون در افرادی است که دارو مصرف می کنند.

پرهیزهای غذایی در دیابتی ها:

- مواد غذایی با سدیم بالا نظیر: غذاهای شور، کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی
- مواد غذایی پر چرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس نظیر لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت های قرمز پرچرب و روغن جامد
- مواد غذایی حاوی قندهای ساده نظیر: قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی، نوشابه، انواع بستنی و آب میوه های تجاری

فرد دیابتی باید کدام مواد غذایی را در رژیم غذایی خود بیشتر مصرف نماید؟

- * سبزیجات بخصوص سبزیجات تیره رنگ و برگ دار
- * مصرف متعادل انواع میوه ها
- * در مورد میوه های خیلی شیرین مثل انگور، خربزه، انجیر، هندوانه، طالبی، موز، انجیر، کشمش و... اعتدال رعایت شود. (هفته ای حداکثر دو بار)
- * انواع حبوبات مثل عدس، نخود، لوبیا، لپه، ماش و..
- * نان های سبوس دار مانند: نان سنگک
- * شیر و ماست کم چربی و پنیر ساده و کم نمک، بجای پنیر خامه ایی
- * روغن زیتون و گردو و کنجد
- * ماهی و غذاهای دریایی

مصرف میوه و سبزی :

* به جای آب میوه، خود میوه را میل نمایید؛ چون فیبرهای محلول و غیر محلول موجود در میوه خواص زیادی دارند، این موضوع برای پیشگیری از یبوست هم اهمیت دارد.

* با آنکه توت خشک مواد معدنی و فیبر دارد، چون حاوی مقدار زیادی قند به صورت غلیظ شده است، نمی توانید هر مقدار دلتان خواست از آن استفاده کنید؛ مصرف آن را فقط به هنگام نوشیدن چای به مقدار کم محدود کنید.

* استاندارد مصرف میوه و سبزی مشتمل بر ۴ تا ۵ واحد میوه و ۳ تا ۴ واحد سبزی است.

یکی از انواع رژیم دیابت، روش بشقاب سه بخشی است

* نیمی از بشقاب باید از سبزیجات بدون نشاسته مانند اسفناج، هویج و گوجه پر شود.

* یک چهارم از بشقاب باید حاوی پروتئینهای کم چربی مانند ماهی یا گوشت مرغ باشد که در لیست غذای دیابتی ها وجود دارد.

* یک چهارم دیگر بشقاب را باید با غلات کامل و مناسب برای رژیم دیابت باید پر کرد.

* یک میان وعده حاوی میوه یا لبنیات یا نوشیدنی های بدون قند داشته باشید.

