

تغذیه در دیابت



کارشناس تغذیه

واحد آموزش سلامت — بازنگری سوم

← فاصله بین وعده های غذایی و میان وعده ها بیش از سه ساعت نشود.
 ← 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.

اصول تغذیه کراوس



ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش داخلی: ۱۱۸۸-۱۱۶۶

آدرس اینترنتی: www.bohlool.gmu.ac.ir

به بیماران مبتلا به دیابت و برای پیشگیری از دیابت

نکات زیر را آموزش دهید:

← غذا در دفعات زیاد و کم حجم استفاده نمایید.
 ← 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 فراورده 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 بدان ها 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 (مركبات 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.

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 ابتلا 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.

اهمیت رژیم غذایی در کنترل دیابت چیست؟

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.

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 .

بیماران دیابتی باید از مصرف کدام مواد غذایی پرهیز نمایند؟

• 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 های، نوشابه های گازدار، انواع بستنی و آب میوه های تجاری

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

- * تمامی 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.

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