

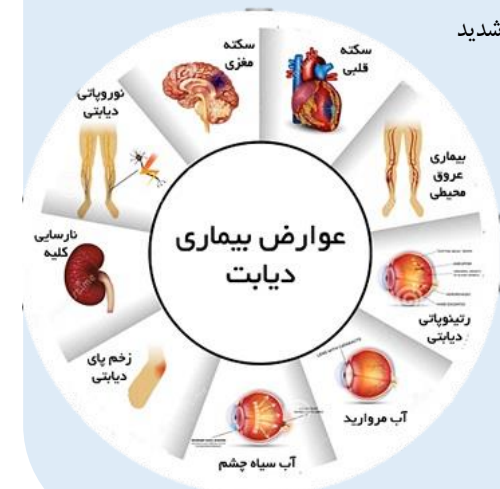
دیابت چیست؟

امروزه، دیابت یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی- درمانی و اجتماعی- اقتصادی جهان محسوب می شود به گونه ای که بیش از ۹۵۱ میلیون نفر در دنیا مبتلا به این بیماری هستند. دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که باعث می گردد قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

به طور کلی می توان دیابت را به پنج دسته زیر تقسیم کرد:
دیابت نوع ۱ / دیابت نوع ۲ / دیابت بارداری / پیش دیابت / دیابت بی مزه

علائم دیابت:

کاهش وزن بی دلیل
احساس تشنگی شدید
خستگی زیاد
خشکی دهان
تکرر ادرار



1



شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد مطلوب، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید. اضافه وزن و چاقی باعث می شود که انسولینی که بدن می سازد یا تزریق می شود، کارایی لازم برای پایین آوردن قندخون را نداشته باشد.

کاهش وزن در افراد دیابتی منجر به افزایش تاثیر انسولین در بدن و بهبود میزان قندخون می گردد. رعایت سه اصل مهم کفایت، تعادل و تنوع در برنامه غذایی افراد دیابتی همانند افراد سالم ضروری است.

رعایت ۵ نکته کلیدی می توانید سلامتی خود را ارتقاء ببخشید که عبارتند از:

۱_ میوه و سبزی بیشتری مصرف نمایید:

مصرف متعادل و منظم میوه و سبزی در کنار سایر مزیت ها باعث ارتقای سلامت قلب و عروق می شود.

۲_ کربوهیدرات (گروه نشاسته با نان و غلات) مناسب را انتخاب نمایید:

کربوهیدرات ها سریع تر از سایر مواد غذایی باعث افزایش قند خون می شوند البته میزان افزایش قند خون کاملاً وابسته به نوع ماده غذایی و مقدار آن است. برخی از کربوهیدرات ها آهسته تر جذب شده

2

بنابراین سطح گلوکز خون را ثابت تر نگه می دارند و انرژی بدن را تامین می کنند.

۳_ چربی های بد را با چربی های خوب جایگزین نمایید:

مصرف چربی های بد مثل چربی های اشباع و ترانس با احتمال بروز بیماری های قلبی و سکته ارتباط مستقیم دارند.

۴_ نمک را با طعم دهنده های مناسب جایگزین نمایید:

می توانید به جای نمک از سایر طعم دهنده های مجاز و طبیعی مثل سماق و آبلیمو استفاده کنید.

۵_ دریافت قند های ساده را کاهش دهید:

قند های ساده مثل قند و شکر که به آن ها کالری خالی نیز می گویند، حاوی هیچ گونه پروتئین، فیبر، ویتامین و یا مواد معدنی نبوده و در طولانی مدت در بدن به صورت چربی های انباشته ذخیره می گردند، البته به طور کامل نباید حذف شوند و در تنظیم برنامه غذایی روزانه درصدی برای آن در نظر گرفته شود.

توصیه های غذایی:

رژیم غذایی فرد دیابتی به سن، جنس، وزن، قد و نوع فعالیت او بستگی دارد. بنابراین باید با متخصص تغذیه مشورت کنید.
* بهتر است که ۳ وعده غذایی و ۳ میان وعده با حجم کم داشته باشید. یعنی بین هر وعده غذایی یک میان وعده داشته باشید.
(صبحانه _ میان وعده _ ناهار _ میان وعده _ شام _ وعده قبل از خواب)
* هیچ ماده غذایی را حذف نکنید، بلکه رعایت تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی ضروری می باشد.

3



تغذیه در دیابت

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی : نیلوفر صفری

واحد تغذیه بیمارستان پورسینا

بهترین میانوعده ها برای بیماران دیابتی



تخم مرغ آبپز

تخم مرغ کربوهیدرات بسیار کمی دارد، اما منبع خوب پروتئین محسوب می شود.



تخمه کدو حلوایی

تخمه کدو حلوایی غنی از چربی های سالم، پروتئین و فیبر است. همچنین منبع خوب ویتامین E است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.



سیب همراه با کره بادام زمینی

سیب کالری کمی دارد، اما سرشار از فیبر است. کره بادام زمینی هم مقداری پروتئین و چربی سالم در اختیار بدن قرار می دهد.



ماست یونانی با انواع توت

ماست یونانی به دلیل داشتن پروتئین، کربوهیدرات و چربی به ثابت نگه داشتن سطح قند خون کمک می کند. به ماست یونانی ساده و کم چرب کمی توت اضافه کنید تا طعم آن شیرین تر شود.



مغزهای خوراکی

آجیل ها مثل پسته حاوی فیبر، پروتئین و چربی سالم هستند.



پاپ کورن

پاپ کورن که در گروه غلات قرار می گیرد می تواند یک میان وعده مناسب برای بیماران دیابتی باشد. بهتر است پاپ کورن را به صورت خانگی و بدون اضافه کردن نمک و کره درست کنید.

* به جای آبمیوه های صنعتی از میوه های تازه استفاده کنید.

* وزن خود را در سطح مطلوب نگه دارید.

* به جای قند و شکر از خرما، کشمش و توت خشک به مقدار کم استفاده کنید.

توجه داشته باشید که مصرف زیاد این مواد نیز باعث

بالا رفتن قند خون شما می شود.

* از خوردن غذاهای شیرین مثل انواع شیرینی و بیسکویت، شربت،

شکلات، نوشابه گازدار و آب میوه های صنعتی خودداری کنید.

* فعالیت بدنی مناسب و حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه در کنترل

قند خون شما موثر است.

* از سبزی ها در تمام وعده ها و میان وعده ها استفاده کنید.

* در برنامه روزانه از فیبر حبوبات برای کنترل قند خون استفاده کنید.

* از لبنیات کم چرب و گوشت های بدون چربی ترجیحا مرغ و ماهی

استفاده کنید.

* اگر علاقه زیاد به مصرف آب میوه دارید آنرا با افزودن آب رقیق

نمایید و یا آب را به میوه له شده اضافه کنید و به خاطر داشته باشید

که نباید به آن شکر اضافه نمایید.

* انگور و خربزه دارای قند زیادی است که اگر آنرا به مقدار زیاد

مصرف کنید، بر کنترل قند خون

اثر می گذارد.

