

توضیح:

اگر شما دیابت دارید، یعنی در وضعیتی قرار دارید که بدن شما یا هورمون انسولین تولید نمی‌کند (دیابت نوع یک) و یا اگر تولید می‌کند نمی‌تواند آن را مصرف کند (دیابت نوع دو).

رژیم غذایی، برنامه غذایی، کنترل وزن و افزایش فعالیت، اساس کنترل دیابت است.

رژیم غذایی تحت نظر کارشناس تغذیه و ورزش، دو عامل بسیار مهم در کنترل قند خون شما و جلوگیری از عوارض بعدی دیابت می‌باشند.

اضافه وزن و چاقی باعث می‌شود که انسولینی که بدن می‌سازد یا تزریق می‌شود، 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 می‌گردد.

رعایت سه اصل مهم کفایت، تعادل و تنوع در برنامه غذایی افراد دیابتی همانند افراد سالم ضروری است
بارعایت 5 نکته کلیدی می‌توانید سلامتی خود را ارتقاء بخشید که عبارتند از:

1- میوه و سبزی بیشتری مصرف نمایید: مصرف متعادل و منظم میوه و سبزی در کنار سایر مزیت‌ها باعث ارتقای سلامت قلب و عروق می‌شود. و افزایش فیبر در تغذیه می‌تواند سطح گلوکز را بهبود بخشد و نیاز به انسولین خارجی را کاهش دهد.

2- کربوهیدرات (گروه نشاسته با نان و غلات) مناسب را انتخاب نمایید:

غذاهای کربوهیدراتی بیشترین تاثیر را روی سطوح قندخون دارند زیرا با سرعت بیشتری نسبت به غذاهای دیگر هضم شده و سریعاً به گلوکز تبدیل میشوند.

کربوهیدرات‌ها سریع‌تر از سایر مواد غذایی باعث افزایش قند خون می‌شوند البته میزان افزایش قند خون کاملاً وابسته به نوع ماده غذایی و مقدار آن است. برخی از کربوهیدرات‌ها آهسته‌تر جذب شده و بنابراین سطح گلوکز خون را ثابت‌تر نگه می‌دارند و انرژی بدن را تامین می‌کنند. شناسایی تاثیر کربوهیدرات‌ها بر سطح گلوکز خون یکی از نکات کلیدی زندگی با دیابت است.

3- چربی‌های بد را با چربی‌های خوب جایگزین نمایید:

مصرف چربی‌های بد مثل چربی‌های اشباع و ترانس با احتمال بروز بیماری‌های قلبی و سکنه ارتباط مستقیم دارند. باید توجه داشت که انرژی حاصل از کل چربی موجود در رژیم روزانه نباید از 30% مجموع انرژی مورد نیاز روزانه بیشتر شود.

از چربی‌های سالم استفاده کنید: روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها (بادام و گردو)
چربی‌های مضر مثل روغن جامد، کره، دنبه و غذاهای سرخ شده را حذف یا کم کنید.

4- نمک را با طعم دهنده‌های مناسب جایگزین نمایید:

کل مصرف نمک روزانه برای افراد سالم حدود 5 گرم و برای افراد مبتلا به فشارخون و بیماری‌های قلبی حدود 3 گرم در شبانه روز است. می‌توانید به جای نمک از سایر طعم دهنده‌های مجاز و طبیعی مثل سماق و لیمو و سبزی خشک و ادویه‌های بدون نمک استفاده کنید.

از مصرف غذاهای کنسروی، شور، سوسیس و کالباس پرهیز کنید.

5- پروتئین غیر حیوانی مصرف نمایید:

برنامه غذایی شامل استفاده از برخی منابع غیر حیوانی پروتئین (مانند حبوبات و غلات کامل) برای کمک به کاهش چربی اشباع شده و دریافت کلسترول است.
منابع خوب: گوشت سفید (مرغ بدون پوست و ماهی)، تخم مرغ، حبوبات، لبنیات کم چرب
روزانه 15-20% انرژی از پروتئین تامین می‌شود.

توصیه‌های غذایی:

خوب است بدانید که چه مواد غذایی بر قند خون شما تاثیر می‌گذارند و باعث افزایش و یا کاهش آن می‌شوند. در این صورت کنترل بیشتری بر رژیم غذایی خود خواهید داشت.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مرکز آموزشی درمانی سینا

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

تغذیه در دیابت

گردآوری: زهرا مقتدرزاده

دانشجوی پرستاری

منبع:

متابولیسم و اندوکراین برونر و سودارت

تاریخ تدوین:

آذر 1404

ادامه توصیه های غذایی:

در حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید و از روش های آب پز و بخارپز استفاده کنید.

فعالیت بدنی مناسب و حداقل 30 دقیقه پیاده روی روزانه در کنترل قندخون شما موثر است.

از سبزی ها در تمام وعده ها و میان وعده ها استفاده کنید. استفاده از سبزیجات چه به صورت خام و چه به صورت پخته می تواند در پایین آوردن قندخون شما کمک کننده باشد.

مصرف میوه به خصوص با پوست بهتر از مصرف آب میوه است. خوردن میوه کامل به جای نوشیدن آبمیوه، شاخص قندی را کاهش می دهد زیرا فیبر میوه، جذب را آهسته می کند.

اضافه کردن غذاهای شکر دار به رژیم در صورتی که همراه با غذاهای با جذب آهسته تر خورده شوند منجر به شاخص قندی پایین تر میشود.

ورزش در کنترل دیابت، بی نهایت مهم است زیرا روی کاهش قندخون و کاهش عوامل خطر قلبی عروقی تاثیر دارد.

رژیم غذایی فرد دیابتی به سن، جنس، وزن، قد و نوع فعالیت او بستگی دارد. بنابراین باید در این خصوص با متخصص تغذیه مشورت کنید.

**"فراموش نکنید که برای تغذیه خود
حتما از مشاور تغذیه کمک بگیرید و
خودسرانه عمل نکنید"**

ادامه توصیه های غذایی:

وعده های غذایی را منظم و در ساعت های مشخص مصرف کنید (3 وعده اصلی و 2 تا 3 میان وعده)
هیچ ماده غذایی را حذف نکنید، بلکه رعایت تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی ضروری می باشد.

وزن خود را در سطح مطلوب نگه دارید

از خوردن غذاهای شیرین مثل انواع شیرینی، بیسکویت، شربت، شکلات، نوشابه گازدار و آب میوه خودداری کنید.

در مورد مصرف میوه ها، تعداد و مقدار میوه مصرفی مهم است و نه نوع میوه. تعداد میوه ها و زمان مصرف برای هر فرد دیابتی حتما با نظر کارشناس تغذیه تعیین می شود.

از اندازه گیری و کنترل کربوهیدرات ها در هر وعده غذایی غافل نشوید.

از خود درمانی و حذف وعده ها بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

ترکیب غذا های نشاسته ای با غذا های حاوی پروتئین و حاوی چربی، روند جذب آن ها را آهسته می کند و شاخص قندی را پایین می آورد.