

تغذیه در دیابت

بیماری دیابت چیست؟



واحد آموزش بیمارستان ام لیلا

امروزه، دیابت یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی-درمانی و اجتماعی-اقتصادی جهان محسوب می شود به گونه‌ای که بیش از 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. چگونه می توان دیابت را کنترل کرد؟ شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد مطلوب، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید.

چگونه می توان به طور صحیح غذا مصرف کرد؟ استفاده از هرم مواد غذایی شما کمک می کند تا برای تغذیه هر روز از هر گروه از صحیح از غذاهای متنوع استفاده کنید مواد غذایی نام برده شده در هرم زیر استفاده نمایید

1. مواد نشاسته ای (نان و غلات)

2. سبزی ها

3. میوه ها

4. شیر و لبنیات

5. گوشت ها

1. مواد نشاسته ای

- مواد نشاسته ای شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته ای است. در هر وعده غذایی باید از مواد نشاسته ای استفاده کرد
- ممکن است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای بخورند ولی به خاطر داشته باشید که این توصیه دیگران را هرگز اجرا نکنید. خوردن مواد نشاسته ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است (بسته به کالری موردنیاز و برنامه درمانی)
- اوآحد برابر است با یکبرش کف دست (بدون انگشتان) نان یا 31 گرم نان (سنگک، نافتون، بربری یا قلاج) یا حدود 2 عدد بیسکویت سوسدار یا 9 عدد سیب زمینی کوچک یا 3/9 لیوان برنج پخته یا 2/9 لیوان حبوبات پخته.

2. سبزیجات :

- مصرف سبزیها برای تمامی افراد مفید است. سعی کنید هر روز سبزیهای خام و پخته را حداقل 3 واحد استفاده نمایید.

3. میوه ها:

- سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف کنید. میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده

در هر وعده غذایی باید سعی کنید که حداقل از 3 گروه غذایی مختلف استفاده نمایید؛ برای مثال ساندویچ تخم مرغ که در آن گوجه فرنگی، گاهو و جعفری استفاده شده باشد

- روزانه 6-8 لیوان مایعات بدون شیرینی بخورید

- سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ نمایید

- مواد غذایی که روزانه مصرف می کنید به 3 وعده اصلی و 3 میان وعده تقسیم نمایید

- غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید

- گنجاندن سبزی ها و میوه ها به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید

به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سعی نمایید که پس از پخت، نمک به غذا اضافه نکنید

- سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، زله، آب نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید

- سعی کنید نان های حاوی غلات کامل (نان سنگک، نان جو و.... تهیه کنید)

چربی زیاد است؛ قبل از پخت پوست آن را کامل جدا کنید) سعی کنید که گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید

۶. روغن ها:

(روزانه به مقدار کم مصرف کنید)

۷. شیرینی ها:

(بسیار کم یا تا حد امکان مصرف نکنید)

نکته های مهم:

- از گیاهان معطر و ادویه های فاقد نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید. از غذاهای کنسرو شده که در طی فرآیندهای صنایع غذایی نمک به آنها افزوده می شود کمتر استفاده کنید. مصرف هفتگی تخم مرغ را محدود کنید ولی حذف نکنید (حداکثر هفته ای 2-3 بار) به هنگام مصرف روغن، هیچ گاه روغن را در ظرف سرازیر نکنید

- سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، زله، آب نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید

- سعی کنید روزانه از تمام گروه های مواد غذایی استفاده کنید

هستند که مقادیر بیشتری قند دارند، بنابراین باید

به میزان اندکی مصرف شوند. انگورو خریزه

دارای قند زیادی است که اگر آنرا به مقدار زیاد

مصرف کنید بر کنترل قند خون شما اثر می گذارد.

- در هنگام خرید سعی کنید میوه های کوچک تر انتخاب کنید

- خوردن میوه ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است

- 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

- همچنین به منظور پیشگیری از یبوست و دیگر عوارض گوارشی سعی کنید تا حد امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید

- هر واحد میوه معادل یک عدد از میوه هایی مانند سیب، پرتقال، هلو و ... می باشد که در خصوص میوه های دیگر اندازه یک واحد متفاوت می باشد

4. شیر و لبنیات

هر روز حداقل 2 واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کنید که یک واحد آن یک لیوان شیر کم چربی یا ماست کم چرب می باشد

۵. گوشت ها :

واحد از گروه گوشت ها برابر است با 31 گرم گوشت قرمز، ماکیان یا ماهی پخته شده یا 31 گرم پنیر یا 9 عدد ران کوچک مرغ یا 9 قوطی کبریت پنیر کم چرب یا 31 گرم ماهی تن یا نصف لیوان حبوبات پخته شده یا 9 عدد تخم مرغ (پوست مرغ دارای

- سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس

ذرت، چیپس سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت و ... کمتر مصرف

کنید

- ماست و شیر کم چربی یا بدون چربی تهیه نمایید. به جای

سس مایونز از خردل یا آب لیمو استفاده کنید

به جای کره، روغن های حیوانی یا مارگارین از روغن

مایع (ذرت، آفتاب گردان و...) استفاده کنید.