

## دیابت و رژیم غذایی

یکی از شایع ترین مشکلات بهداشتی جامعه، دیابت است. دیابت بیش از هر چیز با چاقی که از عادات ناصحیح زندگی مدرن است ارتباط دارد. اگر مراقبت خوبی از خودتان داشته باشید می‌توانید خطرات دیابت را کاهش داده، از عوارض آن جلوگیری کرده و زندگی شاد و با نشاطی توأم با فعالیت همانند سایر مردم داشته باشید.

رژیم غذایی دیابتی یا رژیم درمانی دیابت در مفهومی ساده برنامه غذایی سالمی است که به شما کمک میکند قند خون را کنترل نمایید. این برنامه عبارت است از خوردن ترکیبی از مواد غذایی به میزان متوسط و بر اساس یک برنامه زمانی مشخص.

### از کجا بدانید که مقدار و چه موقع غذا بخورید؟

شما با کمک یک کارشناس تغذیه برنامه غذایی روزانه خود را تهیه خواهید کرد تا بتوانید بین غذا، دارو و فعالیت بدنی خود تعادل برقرار کنید.

در رژیم غذایی دیابتی بجای محدودیت های شدید، یک رژیم غذایی متعادل را خواهید داشت که عمدتاً بر مصرف غذاهای کم چربی و کم کالری، میوه جات، سبزیجات و دانه های غذایی کامل متمرکز است.

داشتن برنامه غذایی دیابتی به شما کمک میکند که قند خون را کنترل کنید و در نتیجه از بروز بسیاری از مشکلات قلبی، کلیوی و عصبی پیشگیری کنید.

رعایت رژیم غذایی به کاهش وزن شما نیز کمک میکند. در برنامه غذایی دیابتی کیفیت غذا مهمتر از حجم غذا میباشد.

شما میتوانید کالری مورد نیاز خود را از مواد غذایی زیر تامین کنید:

**کربوهیدرات های سالم:** در زمان هضم غذای شما قندو نشاسته به گلوکز خون تبدیل میشود. بهتر است از کربو هیدرات های سالم تر مثل میوه، سبزیجات، دانه های سبوس دار و حبوبات و فراورده های لبنیاتی کم چرب استفاده کنید.

**غذاهای پر فیبر:** غذاهای فیبری عبارتند از تمام قسمت های غذاهای گیاهی که بدن شما قادر به هضم و جذب آن نیست. این مواد قندخون شما را کنترل می کنند و خطر ایجاد بیماریهای قلبی را کاهش میدهند. شما میتوانید از سبزیجات، میوه، دانه های روغنی چون بادام، حبوبات و گندم کامل یا سبوس استفاده کنید.



**ماهی:** حداقل دو وعده در هفته از ماهی استفاده کنید. ماهی در مقایسه با مرغ و گوشت قرمز چربی کمتر دارد و حاوی امگا ۳ هم می باشد. از مصرف ماهی سرخ کرده بپرهیزید.



**چربی های خوب:** از چربی های غیر اشباع استفاده کنید. به عنوان مثال آوکادو، بادام، گردو، زیتون، روغن زیتون، روغن دانه های روغنی، کانولا و...

فراموش نکنید که این مواد اگرچه کلسترول را کاهش میدهند ولی کالری بالایی دارند و بهتر است این مواد را در حجم محدود استفاده کنید.



### برنامه ریزی غذایی:

**فهرست جانشینی غذا:** هر واحد از مواد غذایی یک گروه یک جانشین غذایی از هر یک از این گروه ها دارای مقدار یکسانی از کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین و کالری می باشد به همین دلیل هر ماده غذایی موجود در یک گروه می تواند با ماده غذایی دیگری از همان گروه جا به جا شود. مثلاً می توان به جای یک برش نان سنگک نصف لیوان غلات پخته (مثل گندم پخته) مصرف کنید.

کارشناس تغذیه میتواند رژیم غذایی شما را بر اساس روشهای مختلف تنظیم کند.

### پنانه به دیابت مبتلا هستید به توصیه های زیر

#### عمل کنید:

۱- غذا را در فواصل منظم و در ساعت های مشخص مصرف نمایید. سه وعده اصلی غذا و سه میان وعده داشته باشید



## رژیم غذایی دیابتی: برنامه غذایی سالم



بیمارستان گلديس شاهين شهر - واحد تغذيه و رژيم درماني

تهيه و تنظيم: فاطمه پيرشده- کارشناس تغذيه

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: NU-03

۱۰- سعی کنید در کنار رعایت رژیم غذایی، روزانه مقداری پیاده روی انجام دهید.

۱۱- پیش از ورزش یک واحد نان مصرف نمایید.

۱۲- اگر روزانه به چند نوبت تزریق انسولین نیاز دارید و یا داروهای خوراکی کاهنده قند خون مصرف می کنید با پزشک خود درباره بهترین روش کنترل و پایش قند خون و مشکلات احتمالی ناشی از دیابت مشورت کنید. از این طریق خواهید توانست از بروز عوارض جلوگیری کنید و یا هنگامی که عوارض قابل کنترل و درمان هستند آنها را به سرعت کشف کنید.

۱۳- برای افراد بالغ دیابتی مصرف روزانه ۲ لیوان شیر یا ماست کم چرب ضرورت دارد.

۱۴- افرادی که انسولین تزریق می کنند، برای جلوگیری از نوسانات قند خون (افت یا افزایش قند خون) بایستی به تعداد و زمان مصرف غذا توجه زیادی داشته باشند.

۱۵- از مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات، فلفل شیرین، کلم بروکلی، توت فرنگی به دلیل بهبود جریان خون غافل نشوید. همچنین ویتامین E باعث افزایش اثر انسولین و پیشگیری از عوارض دراز مدت دیابت نظیر آسیب های عصبی می شود.

منابع: راهنمای رژیم درمانی (انجمن تغذیه ایران)

تغذیه و رژیم درمانی کراوس (ترجمه سیمین وثوق)

سایت بیمارستان: [www.goldis.mui.ac.ir](http://www.goldis.mui.ac.ir)

و از حذف وعده های غذایی خودداری کنید، زیرا ممکن است دچار کاهش قند خون شوید.

۲- از مصرف قند های ساده مانند شکر، قند، مربا، ژله، عسل، کمپوت، دسرهای شیرین، شکلات، بسکوئیت، کیک، نوشابه های صنعتی، بستنی و آب میوه خودداری کنید.

۳- از نان های سبوس دار و نان جو به جای نان های سفید استفاده نمایید.

۴- مصرف نمک را به حداقل برسانید و از مصرف غذاهای با سدیم بالا مانند کنسروها، چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، سس سویا و پنیر های شور خودداری کنید.

۵- استفاده از حبوبات (عدس، لوبیا، ماش، نخود) به جای مقداری از نان یا برنج بسیار مفید است.

۶- از روشهای طبخ سالم استفاده کنید. برای حفظ ارزش مواد غذایی، کاهش وزن و چربی خون، غذاها را به صورت آب پز، بخار پز و یا کبابی مصرف کنید و از سرخ کردن غذاها بپرهیزید.

۷- مقدار روغن توصیه شده در رژیم غذایی خود را از روغن های مایع گیاهی مانند: روغن کانولا، روغن زیتون یا روغن هسته انگور استفاده کنید.

۸- از عصبانیت، نگرانی و قرار گرفتن در موقعیت های پر تنش خودداری کنید. از صرف غذا در شرایط استرس (فشار روحی) و هیجان پرهیز کنید. غذا را با عجله و افکار پریشان میل ننمایید.

۹- در صورتیکه که اضافه وزن دارید حتما وزن خود را کاهش دهید و به وزن سلامت برسید.