

دیابت یک بیماری مزمن است که کنترل آن نیازمند ایجاد تغییراتی در زندگی برای تمام عمر میباشد .
عدم کنترل دیابت باعث پیشرفت عوارض ناشی از بیماری از جمله قلبی - عروقی ، کلیوی ، چشمی ، پوستی و عصبی میگردد .

دیابت دو نوع I , II میباشد . هدف تغذیه در مرحله پیش دیابت کاهش مصرف غذا جهت کاهش وزن برای رسیدن به وزن نرمال و کنترل قند خون ، مصرف غلات سبوسدار و فیبرها (میوه ، سبزی ، حبوبات) با کاهش خطر ابتلا به دیابت ارتباط دارد .

علائم دیابت I : افزایش قند خون ، تکرر ادرار ، :
تشنگی زیاد ، کاهش قابل توجه وزن و کاهش مایعات و ...

برنامه درمانی : این گروه شامل انسولین درمانی ، فعالیت فیزیکی منظم و در عین حال نظم در مصرف و مقدار و زمان کربوهیدرات رژیم میباشد زیرا میزان انسولین تزریقی با مقدار و زمان غذا خوردن ارتباط مستقیم دارد .

علائم دیابت II: افزایش قند خون و خستگی ، تشنگی زیاد و تکرر ادرار میباشد .

برنامه درمانی : شامل تغییر شیوه زندگی (روش غذاخوردن و فعالیت بدنی) ، آموزش تغذیه در رابطه با نحوه کنترل مصرف کربوهیدرات و کنترل مرتب قند خون میباشد .

علاوه بر این کنترل هموگلوبین A1C ، سطوح چربی خون و فشار خون به صورت روتین توصیه میگردد .
توصیه هایی جهت کنترل قند خون :
داشتن وزن ثابت یکی از اهداف برای کنترل قند خون شماس است .

- یک روش ساده جهت کاهش وزن ، کم کردن یک ½ برش 30 گرمی از نان مصرفی روزانه شما میباشد که با ادامه دادن این کار (همان یک تکه) باعث کاهش وزن 6 کیلوگرم در پایان سال میگردد .

- فعالیت بدنی از نوع ایروبیک به میزان حداقل 3 بار ½ پیشنهاد II در هفته برای بیماران با دیابت نوع میگردد . البته ترکیب یک ورزش ایروبیک و مقاومتی برای این بیماران مفیدتر میباشد .

- مقدار انرژی دریافتی و چربی رژیم خود را کاهش ½ دهید .

- مصرف سبزی چه به صورت خام و چه پخته بسیار ½ مفید میباشد البته لازم است خوب جویده شوند .

- مصرف گوشت های لخم و بدون چربی (حتی ½ گوشت چرخ کرده نیز بدون چربی) توصیه میشود

- محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی میل ½ نمایید .

- مقدار مورد نیاز 3-2 سروینگ در روز میباشد ½
1 لیوان شیر یا سه چهارم لیوان ماست یا 2 لیوان (دوغ)

- مصرف آجیلها (پسته ، فندق ، انواع بادام ، تخمه به صورت خام و بدون نمک به مقدار کم مفید است .

- جانشین کردن حبوبات به جای گوشت قرمز در ½ حد معمول مفید است .
- ماهی و مرغ به صورت آبپز یا بخارپز یا کبابی ½ تهیه شود .
- از مصرف غذاها به صورت سرخ کرده و شناور در روغن جداً خودداری نمایید .
- تا حد امکان از مصرف چربیهای حیوانی مثل کره ½ ، خامه ، سرشیر ، شیر و ماست پرچرب ، دنبه ، زرده تخم مرغ ، کله پاچه ، جگر و قلوه خودداری نموده و مصرف روغنهای گیاهی مثل آفتابگردان ، ذرت و زیتون به مقدار کم بلامانع است .
- مصرف میوه در افراد دیابتی باید تحت کنترل باشد و ½ 2-3 واحد در روز توصیه میشود .
یک واحد میوه :
- مثل سیب ، پرتقال ، نارنگی ، کیوی ، گلابی ، ½ شلیل 1 عدد
- میوه هایی مثل زردآلو ، سیب گلاب ، آلو زرد 2 عدد ½
- گیلان 12 عدد و آلبالو 3/4 لیوان
- میوه های برشی مثل هندوانه 2 قاچ چنگالی 400 گرم ½



توصیه های رژیمی در دیابت



واحد تغذیه

بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی

کاهش حجم وعده غذایی و افزایش تعداد وعده ها و منظم غذا خوردن برای بیماران بسیار مهم است. بیماران دیابت تحت درمان با انسولین نیاز به 3 وعده اصلی و دو میان وعده عصر و قبل از خواب (متناسب با دفعات تزریق و نوع انسولین) دارند بیماران تحت درمان با دارو به طور عمده هر 3-4 ساعت یکبار نیاز به یک وعده غذایی کوچک دارند. افرادی که دچار کاهش قند خون میشوند باید قند خون خود را کنترل نموده و در صورتی که قند خون آنها زیر 70 بود در ابتدا یکی از اقلام زیر را میل نمایند:

یک فنجان (125 میلیلیتر) آبمیوه یا نوشیدنی معمولی

یک قاشق غذاخوری عسل

4 قاشق چایخوری شکر

2 قاشق غذاخوری کشمش

قرصیا ژل قند یا دکستروز 3 عدد

سپس 10-15 دقیقه صبر نموده و مجدداً قند خون خود را کنترل نمایند اگر قند خون زیر 70 بود دوباره یکی از موارد فوق را میل نمایند در غیر این صورت نیازی به تکرار نیست.

• حتی المقدور میوه را به صورت خام و با پوست مصرف نمایید چون آب میوه از مقدار فیبر و مواد مغذی کمتری نسبت به خود میوه برخوردار است البته در صورت مشکلات گوارشی به صورت پخته بدون قند مجاز می باشد.

مصرف سبوس غلاتی مثل جو، جو دوسر، گندم و

برنج به مقدار فراوان توصیه میشود. غلات مثل نان، برنج، ماکارونی و ورمیشل (رشته فرنگی) از اصلیتترین اجزای رژیم بوده و مقدار مصرف آنها مهم میباشد.

پیشنهاد ما:

مصرف 6-8 واحد از این گروه غذایی در روز مجاز میباشد هر واحد غلات معادل 30 گرم می باشد (معادل 1 برش 10*10 نان یا یک سوم لیوان برنج پخته یا ماکارانی)

در ضمن سبب زمینی، نخود فرنگی و ذرت جزء غلات بوده و باید در صورت مصرف از مقدار نان و برنج مصرفی کم شود.

نان بهتر است از نوع سبوسدار، بدون جوش شیرین و کم نمک باشد.

مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده مثل عسل، قند، شکر، مربا، نبات، نوشابه، پولک و ... باید تا حد امکان محدود شوند

برای کنترل فشار خون مقدار مجاز نمک مصرفی 1 قاشق مرباخوری روزانه میباشد و مصرف غذاهای پرنمک، فرآوری شده و کنسروی که حاوی نمک زیاد میباشد را تا حد امکان محدود نمایید