

تغذیه و دیابت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی

واحد بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

آبان ماه ۱۴۰۰

استفاده از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در وعده های غذایی.

مصرف محدود تخم مرغ (حداکثر ۳-۴ عدد در هفته).

شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.

مصرف میوه سبزی به شکل تازه، و ترجیحا به جای آبمیوه از خود میوه استفاده نمایید، در مصرف میوه اعتدال را رعایت نمایید و ترجیحا از مصرف زیاد خرما، هندوانه، آب هویج و یا هویج پخته خودداری نمایید.



مصرف نمک را تا حد امکان کاهش دهید.

از مصرف غذاهای کنسروی و آماده بدلیل مقادیر زیاد نمک، شکر یا چربی پرهیز نمایید.

ورزش های ساده مثل پیاده روی را به طور منظم انجام دهید. (هرگز با شکم خالی و در حال گرسنگی اقدام به ورزش نکنید)

توصیه هایی در رابطه با رژیم مبتلایان به دیابت:

اضافه وزن و چاقی می تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد، لذا افرادی که با اضافه وزن مواجه اند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند. مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آن ها (شیرینی جات و...) در بیماران دیابتی ممنوع است.

مصرف منظم وعده های غذایی در سه وعده اصلی و سه میان عده (تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد)

نان مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند.

مصرف منظم و روزانه حبوبات (فیبر موجود در حبوبات باعث کنترل بهتر قند خون می گردد)

پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده، بهتر است غذاها به شکل بخارپز، آب پز و کبابی مصرف شود.



دیابت چیست؟

انواع دیابت:

از مهمترین انواع دیابت میتوان به دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) و دیابت نوع دو (غیروابسته به انسولین) اشاره نمود. در دیابت نوع یک که ابتلا به آن در دوران کودکی و نوجوانی صورت می گیرد، انسولین اصلا تولید و ترشح نمی شود.

دیابت ملیتوس بیماری متابولیکی مزمنی است که با سوخت و ساز غیر طبیعی کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها همراه می باشد.

در بیماران مبتلا به دیابت، هورمون انسولین که در ورود قند از خون به سلول ها و مصرف آن نقش دارد، به قدر کافی ترشح نمی شود و یا پاسخ گویی به این هورمون با اشکالاتی مواجه است. لذا میزان قند در خون این افراد بالا می رود که به این حالت هیپرگلیسمی گفته می شود. بیماری دیابت درمان قطعی ندارد و لذا همواره در تمام طول عمر باید آن را کنترل نمود. عدم کنترل قند خون می تواند سبب بروز بیماری های کلیوی، بیماری قلبی عروقی، فشارخون و بسیاری بیماری های دیگر گردد.

در دیابت نوع دو که بیشترین موارد بیماری دیابت (حدود ۹۰ درصد) را تشکیل می دهد، ترشح انسولین کمتر از مقدار طبیعی است و یا پاسخگویی به این هورمون دچار اختلال می باشد. این بیماری عمدتا در افراد بالای ۳۰ سال بروز می نماید و مبتلایان به آن اکثرا چاق هستند. نخستین و موثرترین شیوه کنترل این نوع دیابت، رعایت رژیم غذایی است و در کنار آن، انجام ورزشهایی سبک همانند پیاده روی البته در صورتی ورزش جایز است که قند خون شما کنترل شود و میزان آن کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

قبل از هر چیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قند های ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیما حاوی این گونه قندها هستند (مانند انواع شیرینی جات، بستنی، مربا، بیسکویت، نوشابه و آدامس) از تمامی غذاها می توانند در مقادیر مناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آن تفاوت چندانی با رژیم افراد غیردیابتی سالم ندارد.



Diabetes

