

بیماری قند یا دیابت یکی از شایعترین بیماری‌های متابولیسمی می باشد. در حال حاضر بیش از ۱۵۰ میلیون نفر در دنیا مبتلا به این بیماری هستند که متأسفانه در کشور ما نیز شیوع بالایی دارد و اصولاً به دو صورت بیماران دیابتی نوع ۱ و دیابتی نوع ۲ دیده می شود. در بروز دیابت نوع ۲ عوامل متعددی چون اضافه وزن و چاقی (بخصوص چاقی داخل شکمی) عدم فعالیت بدنی، سن بالای ۴۰ سال، رژیم غذایی نامناسب (غذای پر کالری و غیر مغذی) و وراثت نقش دارد. بیماری قند و رژیم غذایی دو مسئله کاملاً وابسته به هم هستند. در درمان دیابت رژیم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است، بخصوص در بیماران دیابتی نوع ۲ که تقریباً ۸۰ درصد آنان چاق می باشند، پس رژیم غذایی و ورزش یکی از درمان‌های اصلی برای آنان به شمار می رود و داروی پایین آورنده قند خون به عنوان یک درمان کمکی (نه یک درمان اصلی) در کنار رژیم غذایی مناسب و ورزش به کار گرفته می شود

در افراد مبتلا به دیابت جهت کنترل قند خون انتخاب غذای مناسب، مقدار غذا، اصلاح سبک زندگی، برطرف کردن عادات غلط غذایی و بطور کلی داشتن یک برنامه غذایی مناسب با توجه به شرایط هر فرد قابل توجه می باشد. گروه های غذایی که شامل انواع غذا ها میشود به ۶ گروه تقسیم میشوند.

۱- گروه نان و غلات مانند برنج، نانها، ماکارونی، سیب زمینی و دیگر مواد نشاسته ای تامین کننده انرژی، ویتامینها و املاح معدنی

۲- گروه میوه ها: تامین کننده ویتامینها، پتاسیم، فولات و فیبر و میزان مصرف روزانه ۳ الی ۴ وعده می باشد.

۳- گروه سبزیجات: تامین کننده ویتامینها، فولات و فیبر و میزان مصرف روزانه ۳ الی ۵ وعده می باشد.

۴- گروه شیر و لبنیات: تامین کننده کلسیم، پروتئین ویتامین آ و دی هستند و میزان مصرف ۲ الی ۳ وعده می باشد.

۵- گروه گوشت: تامین کننده آهن، روی، ویتامین ب، پروتئین و میزان مصرف ۲ الی ۳ وعده می باشد.

۶- گروه چربی و شیرینی جات: بهتر است این گروه غذایی به میزان کم و از نوع روغن های غیراشباع (روغن مایع گیاهی) و شیرینی جات به علت داشتن قند بالا بیشتر از یکبار در روز مصرف نشود.

چند گام برای تغذیه مناسب:

* تعداد وعده های غذایی را زیاد کنید و در هر وعده مقدار کم غذا مصرف کنید. از میانوعده ها بصورت روزانه استفاده نمایید.

* بهتر است قبل از خواب یک وعده مناسب مانند ۱ لیوان شیر یا ۱ سهم میوه استفاده کنید.

* از گرسنگی و یا پر خوری بپرهیزید.

* از فیبرهای غذایی مانند انواع سبزیجات، حبوبات و سبوس گندم و جو بیشتر استفاده کنید. فیبرها باعث رفع یبوست، کاهش کلسترول، کاهش قندخون و جلوگیری از اضافه وزن میشوند.

* از مواد غذایی حاوی امگا ۳ بیشتر استفاده کنید مانند روغن دانه کتان، روغن کانولا، سویا، انواع ماهی، گردو و خرفه

* شام خود را قبل از ساعت ۷ شب میل نمایید.

* لبنیات از نوع کم چرب و پروبیوتیک استفاده نمایید.

* بهتر است خود را با سبزیجات سیر کنید تا نان و برنج. * سعی کنید از نشاسته هایی مصرف کنید که آهسته تر جذب میشوند و باعث افزایش قند خون شما نمیشوند.

مانند نانهای سبوسدار، برنج قهوه ای، جو دوسر، نان چاودار، ماکارونی سبوسدار

* مصرف قندهای ساده خود را کاهش دهید. قندهای ساده قندهایی هستند که به سرعت جذب شده و باعث افزایش قند خون میشوند مانند شکر، مربا، نوشابه، ژله، عسل، نان سفید و برنج سفید، انواع شیرینی ها و شکلات ها و...

* مصرف چربی را کاهش دهید به منظور اینکار:

۱- از گوشت های کم چرب مانند سینه مرغ، بوقلمون و ماهی به جای گوشت های پر چرب استفاده کنید

۲- لبنیات پر چرب مانند ماست چکیده، ماست موسیر، شیر های محلی، دوغ محلی و پنیر خامه ای را کاهش دهید.

۳- برای پخت و پز به جای روش سرخ کردن از بخارپز، آبپز، کبابی و یا پخت در فر استفاده کنید.

۴- از سس گوجه فرنگی به جای سس های پر چرب استفاده کنید.

۵- مصرف کله پاچه و دل و جگر را کاهش دهید.

* مصرف سدیم را کاهش دهید. نمک، غذاهای

کنسروی، تنقلات بسته بندی شده، آجیل های بوداده، برخی نانها، سوسیس و کالباس و... از منابع سدیم می باشند.

* برای مزه دار کردن غذا از آویشن، نارنج، سبزیجات معطر و انواع ادویه ها استفاده کنید.



بیمارستان شهید محمد منتظری نقش تغذیه در کنترل دیابت



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۲

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۱۲

کد: MH.BR.PE.NUT.۱۸۰

واحد آموزش به بیمار

*قند خون خود را مرتباً چک کنید. ممکن است قندخونتان زمانی که چیزی نمیخورید افزایش یابد.

برخی از خوراکی هایی که میتواند باعث کنترل قند خون شوند:

دارچین
زردچوبه
دم کرده برگ درخت زیتون
دانه و برگ شنبليله
دم کرده کلاله ذرت
جوانه جو
دانه اسفرزه
زیره سبز
سیر
الوئه ورا
پیاز
اسفناج
آووکادو
بزرک
کنگر فرنگی
لوییا
سرکه سیب
کلم بروکلی
توت فرنگی
عرق گزنه
روغن زیتون

*برنج را مخلوط با سبزیجات یا حبوبات مصرف کنید. همچنین زمان پخت برنج طولانی نباشد.

*غذاها را بصورت خیلی داغ مصرف نکنید. غذا هرچه سردتر باشد آهسته تر قندخون را افزایش میدهد.

*اگر عادت به پرخوری دارید قبل از وعده غذایی میوه یا سوپ مصرف کنید.

*غذاهای حاوی منیزیم میتواند باعث بهبود قند خون بالا شود.

*از آنتی اکسیدانها بیشتر استفاده کنید. (آنتی اکسیدانها در برخی خوراکی ها که از سلولهای بدن، قلب و کلیه ها محافظت میکنند. در بیشتر میوه ها و سبزیجات، مغز دانه ها، چای سبز... وجود دارند.)

چند نکته:

*فعالیت بدنی روزانه انجام دهید. ورزش باعث کاهش وزن و پیشگیری از بیماریهای قلبی و دیابت میشود.

*از وضعیت ویتامین دی خود مطلع باشید.

*از استرس و فشارهای عصبی بپرهیزید زیرا باعث پرخوری عصبی و افزایش قندخون میشود.

*به بهداشت پاهای خود توجه کنید. کفش و جوراب از جنس مناسب و خشک باشد.