



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

دیابت و رژیم غذایی



یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشتی جامعه دیابت است. دیابت بیش از هر چیز با چاقی که از عادات نا صحیح زندگی مدرن است ارتباط دارد. یکی از شیوه‌های معمول برای برخورد مناسب با این شرایط «روش مراقبت از خود» است. مراقبت از خود شامل رعایت قواعد ساده رفتاری در مورد رژیم غذایی، خواب، ورزش، کنترل وزن بدن، نحوه مصرف داروها، ترک سیگار و سایر موارد زیان‌آور است. 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 را همانند سایر مردم داشته باشید. شما با انتخاب مواد غذایی مصرفی خود می‌توانید در کنترل قند خونتان موثر باشید شما به غذاهای ویژه‌ای نیاز ندارید. غذاهایی که برای شما مناسب هستند برای دیگران نیز خوب هستند. مقدار انرژی مورد نیاز شما بستگی به سن، میزان فعالیت و میزان قند خون شما دارد. کودکان و نوجوانان به دلیل اینکه در حال رشد هستند باید انرژی کافی دریافت کنند.

چه موقع غذا بخورید؟ از چه کسی در تنظیم برنامه غذایی کمک بگیرید؟

شما با کمک یک کارشناس تغذیه برنامه روزانه خود را تهیه خواهید کرد تا بتوانید بین غذا، دارو و فعالیت بدنی خود تعادل برقرار کنید. فهرست جانشینی غذا به شما کمک می‌کند تا غذای سالم و مورد علاقه خود را انتخاب کنید این فهرست و برنامه غذایی روزانه به شما کمک میکند که بدانید چه مقدار بخورید و چه وقت بخورید.

فهرست جانشینی غذا چیست؟

فهرست جانشینی غذا، غذاهایی هستند که به دلیل شبیه بودن با هم در یک گروه قرار داده شده‌اند. هر واحد از مواد غذایی یک گروه همان مقدار کربوهیدرات، پروتئین، چربی و کالری دارد که سایر مواد غذایی آن گروه دارند. به همین دلیل هر ماده غذایی موجود در یک گروه می‌تواند با ماده غذایی دیگری از همان گروه مبادله یا جابجا شود. برای مثال شما می‌توانید به جای یک برش نان سنگک که هنگام صبحانه می‌خورید، نصف لیوان

غلات پخته (مثل گندم پخته) مصرف کنید. هر یک از این مواد غذایی مساوی یک انتخاب از مواد نشاسته‌ای هستند.

بیابید شروع کنیم !!

هنگامی که برای اولین بار روش استفاده از برنامه غذایی روزانه و فهرست جانشینی را فرا می‌گیرید به طور منظم با کارشناس تغذیه خود ملاقات کنید. برنامه غذایی روزانه شما می‌تواند طوری تنظیم شود که با شیوه زندگی شامل کار، مدرسه، تعطیلات، مسافرت شما هماهنگی شود. چنانچه مبتلا به دیابت (بیماری قند) هستید توصیه‌های ذیل را جدی بگیرید.

- ✓ غذا در فواصل منظم و در ساعت‌های معین و مشخص میل نمایید
- سه وعده (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده داشته باشید. از حذف وعده‌های غذایی جداً کنید زیرا ممکن است دچار افت قند خون شوید و هیچگاه در یک وعده بیش از حد غذا نخورید.
- ✓ برای اینکه بدانید دقیقاً باید چقدر بخورید از ترازو، فنجان و قاشق اندازه‌گیری استفاده کنید. بعد از چند بار استفاده از این وسایل میزان غذای مناسب را برای مصرف هر وعده تشخیص خواهید داد.
- ✓ از مصرف قندهای ساده مثل شکر، قند، مربا، ژله، عسل، کمپوت، دسرهای شیرین، شکلات، بسکویت، کیک، آب نبات، نوشابه‌های صنعتی، بستنی و آب میوه‌های تجاری خودداری کنید و در مورد میزان مجاز در مصرف این مواد با کارشناس تغذیه خود مشورت کنید.
- ✓ خرمای خشک، توت خشک و کشمش را مطابق با مقدار تجویز شده از سوی رژیم‌شناس جایگزین قند و شکر کنید.
- ✓ از نان‌های سبوس‌دار ترجیحاً جو به جای نان‌های سفید استفاده نمایید.

- ✓ مصرف نمک را به حداقل برسانید. از مصرف نمک اضافی در خوراک‌ها و استفاده از نمکدان در سر سفره پرهیز کنید. چون خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی در شما زیاد است.
- ✓ در طول هفته ۲ بار حبوبات پخته را بدون اضافه کردن روغن در برنامه غذایی خود قرار دهید. حبوبات نسبت به سایر غذاها کمتر باعث افزایش قند خون می‌شوند و استفاده از آن‌ها در هر وعده غذایی باعث کاهش سطح کلسترول خون می‌شود.
- ✓ از روش‌های طبخ سالم استفاده کنید. از سرخ کردن غذاها پرهیز شود و به جای سرخ کردن از روش تنوری، بخارپز، آب‌پز و کبابی استفاده نمایید.
- ✓ از مصرف غذاهای چرب و حاوی کلسترول زیاد مانند غذاهای سرخ کرده، انواع گوشت قرمز پرچرب، پوست مرغ، کله‌پاچه، لبنیات پرچرب، مایونز، دل و جگر، قلوه، خامه و ته‌دیگ و... پرهیز نمایید.
- ✓ از گوشت‌های کم چرب مثل بوقلمون، مرغ بدون پوست، ماهی استفاده کنید. هفته‌ای ۲-۳ بار ماهی بخارپز، کبابی یا داخل فر استفاده کنید.
- ✓ به جای استفاده از انواع سس‌های چرب و شور در دستور غذایی، روغن زیتون را جایگزین کنید.
- شنبلیله، گزنه، سماق و سیر را در رژیم غذایی خود داشته باشید.
- ✓ از عصبانیت، نگرانی و قرار گرفتن در موقعیت‌های پرتنش خودداری کنید. از صرف غذا در شرایط استرس (فشار روحی) و هیجان پرهیز کنید. غذا را با عجله و افکار پریشان میل ننمایید.

پیشنهادهای شما:

- ✓ از سبزیجات به خصوص سبزی‌های برگ سبز تیره و رنگی مثل اسفناج، جعفری، برگ چغندر، کلم بروکلی، کدو سبز، کاهو، انواع فلفل دلمه، پیازچه، پیاز، قارچ، کرفس، خیار، گوجه فرنگی به

- صورت خام و پخته همراه وعده‌های غذایی یا به عنوان میان وعده تهیه شود.
- ✓ میوه‌های هسته چوبی مثل آلبالو، گیلان، آلوی سیاه، شلیل، هلو، گلابی، زردآلو با مقادیر تجویز شده از سوی رژیم‌شناس همچنین گریپ فروت، تمشک، توت فرنگی، کیوی، توت سیاه، آناناس و سیب را انتخاب کنید. میوه‌های سایز کوچک را بخورید.
- ✓ در صورتی که اضافه وزن دارید حتماً وزن خود را کاهش دهید و به وزن سلامت برسید و آن را حفظ کنید. برای کاهش وزن اراده محکم داشته باشید.
- ✓ اطلاعات تغذیه‌ای موجود بر روی برچسب مواد غذایی را در نظر بگیرید و فرآورده‌های کم کالری و کم کربوهیدراتی را انتخاب کنید.
- ✓ از مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین B 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 آسیب‌های عصبی می‌شود.
- ✓ غذاهای با سدیم بالا مانند انواع کنسروها، چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، سویا، سس، و پنیرهای شور از برنامه غذایی حذف گردد.
- ✓ دم کردنی‌های گیاهی مثل زنجبیل، نعنا، برگ تمشک، یونجه، بابونه، بومادران، سنبل الطیب و گزنه جهت بیماران دیابتی مفیدند ولی درمان قطعی محسوب نمی‌شود. بلکه هماهنگی بین غذای دریافتی و داروهای مصرفی و فعالیت منظم فیزیکی جهت حفظ قند خون در محدوده قابل قبول از مهمترین عوامل در کنترل دیابت می‌باشد.
- ✓ ورزش منظم و سبک حداقل ۳ بار در هفته برای مدت ۳۰ دقیقه و در یک سرعت قلب حداکثر ۸۰٪-۶۰٪ در افراد مستعد بیماری از نظر ژنتیکی، از بیماری پیشگیری نموده یا شروع دیابت را به تعویق می‌اندازد.

چنانچه جهت کنترل قند خون مجبور به استفاده از انسولین هستید.

- ✓ برای اینکه میزان قند خونتان را نزدیک به مقدار طبیعی نگه دارید لازم است بین مقدار غذایی که می‌خورید و میزان انسولین که بدن شما از راه تزریق دریافت می‌کند و میزان فعالیت بدنی شما تعادل برقرار شود. کنترل و پیگیری قند خون برای کمک به ایجاد این تعادل اطلاعاتی به شما می‌دهد.
- ✓ حتماً یک وعده کوچک در بعداز ظهر و وعده مختصر به هنگام خواب میل نمایید.
- ✓ پیش از ورزش یک واحد نان مصرف نمایید.

رعایت تذکرات پزشکی و کنترل بیماری دیابت

تذکرات پزشکی درباره وضعیت بیماری خود را پیگیری کنید. همکاری بین شما و پزشک براساس اعتماد دوطرفه بسیار مهم است. از این طریق پزشک می‌تواند درمان مناسب‌تر را توصیه کند و شما می‌توانید بیماری را بهتر کنترل کنید.