



## خودمراقبتی در دیابت

### (تغذیه)

گروه هدف: تمام سنین



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید اساتید گروه جراحی عروق بیمارستان شهدای تجریش

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

- مواد قندی ساده مثل قند و شکر، مربا، شربت و عسل که خیلی زود قندخون را بالا می برد باید از برنامه غذایی فرد دیابتی حذف شود و مصرف قندهای مرکب مثل خرما ، کشمش، انجیر و توت خشک جایگزین این مواد شود.
- میوه هایی که قند بالایی دارند مثل خربزه ، موز، طالبی، انگور عسگری باید از مصرف آنها پرهیز کنند ولی میوه هایی که شیرین نیستند مثل سیب گلاب و سیب درختی و یا خیار برای دیابتی ها بسیار مناسب است.
- استفاده از غذاهای رژیمی بتدریج باعث خوردن بیش از حد این مواد می شود و فرد به این نکته توجه نمی کند که این مواد کالری دارد و اگر باعث افزایش قند خون نشود، حتما چاق کننده است. این رژیم یعنی قرار گرفتن در یک چرخه معیوب، چون کسی که وزنش افزایش یابد، قندش از کنترل خارج می شود.

منبع:

پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

### شیر و ماست

- این مواد غذایی غنی از پروتئین و کلسیم هستند و می توانند به کاهش وزن کمک کنند.
- از سوی دیگر این مواد مقاومت در برابر انسولین را از بین می برند.
- پس روزانه یک لیوان شیر و یک لیوان ماست کم چرب میل کنید.

### گردو

- گردو حاوی مقادیر بالایی فیبر و پروتئین بوده و قند موجود در آن به آهستگی جذب می شود.
- می توانید روزانه دو عدد از این مغز را در وعده های غذایی تان در طول روز میل کنید.

### مواد غذایی مضر برای تغذیه دیابتی ها

- مبتلایان به دیابت باید مصرف مواد نشاسته ای با روغن زیاد مانند سیب زمینی سرخ شده را به حداقل برسانند و در میان وعده از منابع کربوهیدرات کم چرب مثل نان برشته، نان سوخاری و بیسکویت های ساده و سبوس دار استفاده کنند.
- دیابتی ها حتی بهتر است سبزی ها را آب پز کرده و حتی الامکان از سرخ کردن آنها امتناع کرد.
- برای سالادها استفاده از سس کم چرب یا بدون چربی یا روغن زیتون به همراه سرکه، آب لیمو یا آب غوره کم نمک می تواند چاشنی و طعم دهنده خوبی باشد.

## باید ها و نبایدهایی در مورد تغذیه در افراد دیابتی

تغذیه دیابتی ها با افراد دیگر به طبع تفاوت هایی دارد که برخلاف آنچه بسیاری فکر می کنند تنها نخوردن قند و شیرینی اصل مهم این رژیم غذایی نیست.

- به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، نهار و شام) و سه میان وعده توصیه میشود.
- بیماران دیابتی باید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنند.
- مردان در وعده های اصلی از ۴ تا ۵ واحد و زنان از ۳ تا ۴ واحد از گروه های غذایی فاقد قند استفاده کنند.
- میزان مصرف گروه های غذایی حاوی قند در میان وعده ها در هر دو جنس، زن و مرد از ۱ تا ۲ واحد نباید بیشتر باشد.
- میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر همراه با نان تهیه شود.

## رژیم غذایی و تغذیه دیابتی ها

رژیم غذایی دیابتی ها طبق گفته های متخصصان تغذیه باید در درجه اول حافظ تعادل قند خون این افراد باشد که برای رسیدن به این مهم باید بدانیم که دیابتی ها چه بخورند و چه نخورند.

## مواد غذایی مفید برای تغذیه دیابتی ها

### جو

- می توان جو را جایگزین برنج سفید کرد تا میزان قند خون بعد از صرف غذا حدود ۷۰ درصد کاهش یابد و تا ساعت ها ثابت بماند. زیرا فیبر جو، هضم را کند کرده و سبب جذب تدریجی قند می شوند.
- جوی دو سر نیز همین خاصیت را دارد به طوری که مصرف آن باعث می شود بین آنزیم های هضم کننده در معده و ترکیبات کربوهیدراتی غذا یک سد چسبناک به وجود بیاید. در نتیجه دستگاه گوارش مدت طولانی تری غذا را در خود نگه داشته و قندها به تدریج وارد خون می شوند.

### گوشت گاو و مرغ

- می توانید قسمت های کم چرب گوشت گاو را انتخاب کنید و یک چهارم بشقابتان را در هر وعده غذایی به آن اختصاص دهید.
- رساندن میزان کافی پروتئین به بدن باعث می شود مدت طولانی تری سیر بمانید و در صورت لاغر شدن حجم بافت ماهیچه ای تان کاهش نیابد. در ضمن، مصرف پروتئین به افزایش متابولیسم بدن کمک می کند.

- گوشت سینه مرغ نیز در مقایسه با ران یا سایر قسمت ها چربی کمتری دارد و خوردن این گوشت نیز برای ایجاد تنوع در برنامه غذایی روزانه به مبتلایان دیابت توصیه می شود.

### روغن زیتون

- روغن زیتون طلای مایع نامیده می شود زیرا حاوی ترکیبات ضدالتهابی و قوی است که محققان آن را با آسپیرین مقایسه می کنند.
- افرادی که رژیم مدیترانه ای دارند و روغن زیتون، میوه و سبزی ها، غلات و گوشت کم چرب می خورند کمتر به دیابت و ناراحتی های قلبی و عروقی دچار می شوند. هر دوی این بیماری ها در پی التهاب در بدن به وجود می آیند.
- برخلاف کره، چربی خوب روغن زیتون سبب افزایش مقاومت بدن در برابر انسولین نشده و حتی این مقاومت را کاهش می دهد.

### نان سبوس دار

- مصرف زیاد نان سفید نیز می تواند حساسیت بدن به انسولین را کاهش داده و سبب افزایش قندخون شود در صورتی که نان سبوس دار دقیقاً برعکس عمل می کند.
- به همین دلیل مصرف مرتب نان سبوس دار در رژیم افراد مبتلا به دیابت توصیه می شود.