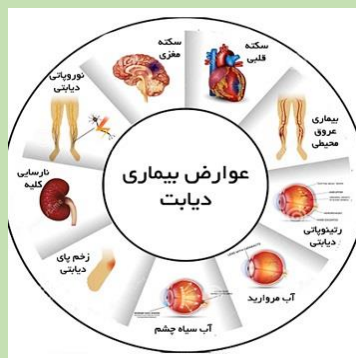


علت ایجاد دیابت

عللی که در حال حاضر گمان می رود در بروز دیابت دخالت داشته باشند به طور خلاصه به قرار زیر است: ژنتیک / سن / چاقی / استرس / کاهش / فعالیت فیزیکی / داروها مانند کورتون ها/تغذیه نادرست: مانند افزایش کالری دریافتی همراه با کاهش نسبت کربوهیدراتهای پیچیده، افزایش مصرف قندهای ساده، افزایش مصرف چربی، کاهش مصرف فیبر غذایی، کمبود برخی مواد معدنی مثل روی و کروم ...

به نظر متخصصین تغذیه چاقی از عوامل اصلی ابتلا به دیابت است و به همین دلیل، کاهش وزن و کنترل وزن همواره از مهم ترین راهکارها برای پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت بوده است. کاهش وزن اصولی در بیماران مبتلا به دیابت با سایر افراد عادی تفاوت هایی دارد و به همین دلیل توصیه می شود برای رعایت رژیم غذایی مخصوص بیماری دیابت، از مشاور تغذیه رژیم غذایی دریافت شود.



بیماری دیابت در صورت عدم کنترل، باعث آسیب رساندن به سیستم قلبی عروقی و اختلال در فشار خون و هم چنین ایجاد بیماری های کلیوی و نارسایی چشمی می شود. هزینه های درمان این بیماری ها بسیار بالا است و همواره تلاش می شود که به کمک رژیم غذایی از پیشرفت بیماری جلوگیری شود. به همین دلیل یک رژیم غذایی اصولی و صحیح می تواند متابولیسم بدن بیمار را کنترل کند، قند خون را در محدوده طبیعی حفظ کند و چربی خون را کاهش دهد.



در رژیم های غذایی بیماران مبتلا به دیابت مقدار کربوهیدرات موجود در رژیم به دقت تنظیم می شود و این کربوهیدرات در وعده های غذایی مختلف در طول روز تقسیم می شود تا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری شود. به همین دلیل همواره توصیه می شود که وعده های غذایی به صورت کاملاً منظم و بر طبق ساعات منظم مصرف شوند.

مصرف فیبر در رژیم غذایی

مصرف فیبر غذایی در رژیم بیماران مبتلا به بیماری دیابت بیشتر از افراد دیگر توصیه می شود. پژوهش های مختلف نشان داده اند که مصرف فیبرهای غذایی به ویژه ترکیباتی که حاوی ترکیبی از فیبرهای محلول و نامحلول هستند نقش مثبتی در کاهش و کنترل قند خون دارند. به همین دلیل توصیه می شود که بیماران مبتلا به دیابت به همراه غذا، مقادیر کافی سبزیجات مصرف کنند و نان های سبوس دار و غلات سبوس دار را به جای نان های معمولی استفاده کنند.

مواد حاوی فیبر غذایی شامل: حبوبات مثل لوبیا و عدس و میوه هایی مثل سیب ، گلابی ، زردآلو ، میوه های توت مانند ، پرتقال ، هلو و آلو حاوی فیبر هستند که سطح قند خون را به کندی افزایش می دهند، ولی در مصرف آنها نباید زیاده روی کنید .

مصرف اسیدهای چرب امگا 3

مصرف اسید چرب امگا 3 که در منابع غذایی مختلفی مثل ماهی، گردو و سویا وجود دارد در بیماران مبتلا به دیابت به ویژه در کودکان مبتلا به این بیماری به کنترل و کاهش قند خون کمک می کند.

توصیه های غذایی افراد مبتلا به دیابت:

در زیر توصیه های کلی را که اکثر افراد مبتلا به دیابت باید رعایت کنند را متذکرمی شویم:

- غذا را در شش وعده مصرف کنید.(صبحانه، ساعت ده، ناهار، عصرانه، شام و قبل از خواب) و ساعات صرف غذا منظم باشد.
- مصرف مواد نشاسته ای مثل برنج، نان، ماکارونی، سیب زمینی طبق مقادیر گفته شده در رژیم غذایی تنظیم شده توسط متخصص تغذیه باشد و ترجیحا از نان های سبوس دار مانند نان سنگک ، نان جو استفاده کنید.
- از مصرف قندهای ساده مثل قند، شکر، شکلات، آب نبات، انواع کیک و شیرینی، عسل، مربا، نوشابه، بستنی، کمپوت، آب میوه های شیرین شده و دسرهای شیرین دوری کنید.
- مصرف غذاهای چرب مثل کره، خامه، سرشیر، انواع سس، سوسیس، کالباس، ژامبون، دل، جگر، کله پاچه، لبنیات پرچرب و غذاهای کنسرو شده مثل تن ماهی مضر است.
- مصرف نمک محدود شود. نمک سرسفره حذف شده و از مصرف غذاهای نمک سود شده مثل ماهی دودی، چیپس، پفک، خیار شور، سس گوجه فرنگی، زیتون، آجیل، تخمه شور و مواد غذایی کنسرو شده پرهیز کنید.
- میوه و سبزی حتی الامکان بصورت تازه مصرف شود . مصرف کدو و خیار با پوست به همراه ماست توصیه می شود.
- مصرف مواد غذایی اشتها آور مثل آبلیمو، سرکه و ترشی در بیماران مبتلا به دیابت کاهش یابد.
- از مصرف غذاهای سرخ شده مثل مرغ ، ماهی و گوشت سرخ شده و سیب زمینی سرخ کرده خودداری شود.
- پوست مرغ و ماهی و چربی های قابل مشاهده بر روی گوشت قبل از طبخ از آن جدا شود.
- غذاها بصورت کبابی و آب پز تهیه شود.
- برای جلوگیری از افت قند خون در هنگام خواب ، بهتر است یک میان وعده پیش از خواب مصرف کنید.
- روزانه نیم ساعت پیاده روی با سرعت یکنواخت و متوسط به خصوص پس از صرف غذا ، در تنظیم سطح گلوکز خون موثر است.

ماهی

حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید. ماهی هایی مانند سالمون و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند که می توانند از بیماری قلبی جلوگیری کنند. برای اینکه بیشترین بهره را از خوردن ماهی ببرید، از سرخ کردن آن پرهیزید و آن را به شکل فر پز، آبپز مصرف کنید.



ماست یونانی با انواع توت: ماست یونانی به دلیل داشتن پروتئین، کربوهیدرات و چربی به ثابت نگه داشتن سطح قند خون کمک می کند. به ماست یونانی ساده و کم چرب کمی توت اضافه کنید تا طعم آن شیرین تر شود.

تخم مرغ آب پز: تخم مرغ کربوهیدرات بسیار کمی دارد، اما منبع خوب پروتئین محسوب می شود.

مغزهای خوراکی: آجیل ها مثل پسته حاوی فیبر، پروتئین و چربی سالم هستند.

تخمه کدو حلوائی: تخمه کدو حلوائی غنی از چربی های سالم، پروتئین و فیبر است. همچنین منبع خوب ویتامین E است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

پاپ کورن: پاپ کورن که در گروه غلات قرار می گیرد می تواند یک میان وعده مناسب برای بیماران دیابتی باشد. سه لیوان پاپ کورن 100 کالری انرژی و تقریباً چهار گرم فیبر دارد. بهتر است پاپ کورن را به صورت خانگی و بدون اضافه کردن نمک و کره درست کنید. سیب همراه با کره بادام زمینی: سیب کالری کمی دارد، اما سرشار از فیبر است. کره بادام زمینی هم مقداری پروتئین و چربی سالم در اختیار بدن قرار می دهد. اگر می خواهید یک میان وعده کم کالری داشته باشید، مصرف کره بادام زمینی را به یک قاشق غذاخوری در روز محدود کنید.

رعایت صحیح رژیم غذایی نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری دیابت دارد. رژیم غذایی یک فرد دیابتی تفاوت چندانی با رژیم غذایی یک فرد سالم ندارد. فقط محدودیت بیشتری در مقدار مصرف، در هر وعده غذایی دارند. ولی متأسفانه اکثر افراد دیابتی دچار عادات و باورهای غلط غذایی و مصرف نادرست، نامتعادل و بیش از حد نیاز مواد غذایی هستند. در این بیماران به دلیل پرهیزهای غذایی غلط و نابجا و یا زیاده روی در مصرف برخی غذاها جهت کاهش قند خون، علاوه بر اینکه دچار کمبود برخی مواد مغذی می شوند بلکه قند خونی نیز کنترل نمی شود.

توصیه های تغذیه ای:

اساسی ترین اقدام در کنترل بیماری دیابت، کنترل وزن است که با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی امکان پذیر است.

سعی کنید برنامه غذایی خود را به جای سه وعده در 5-6 وعده تنظیم کنید تا از نوسانات قند خون جلوگیری کنید.

سعی کنید میوه انتخابی شما از گروه کم قند باشد مثل میوه های سیب پرتقال کیوی انار نارنگی



مصرف بادام به عنوان میان وعده قادر است سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت را در سطح نرمال و مطلوب نگه دارد. بر اساس تحقیقات، بادام می تواند به طور قابل توجهی سطح هموگلوبین گلیکوزه شده و کلسترول بد را در بیماران دیابتی کاهش دهد. همچنین خوردن بادام [در افراد سالم] می تواند راهی برای پیشگیری از ابتلا به پیش دیابت باشد بادام همچنین منبع عالی منیزیم، منگنز و ریبوفلاوین و غنی از فیبر، مس و فسفر است. منیزیم در کنترل قند خون بسیار مهم است..

بدون شک کروم یکی از مهمترین عناصر معدنی مورد نیاز افراد دیابتی نوع ۱ و ۲ است. کمبود کروم بطور واضح بروی تحمل گلوکز و اختلال در متابولیسم گلوکز تأثیر دارد. بعلاوه کمبود کروم می تواند باعث بروز عوارضی شود که بیشتر دیابتی ها از آن رنج می برند نظیر: اختلال در سیستم ایمنی، افزایش عفونت ها، بالا رفتن مقدار کلسترول و نوروپاتی محیطی یا احساس بی حسی در پاها (کف و ساق رانها)، بازوها و دست ها. مصرف کروم از طریق قرص و ساپلیمنت ها بسیار خطرناک است زیرا بسادگی باعث بهم خوردن تعادل سایر مواد معدنی و عناصر دیگری می شود که فعالیت کروم در بدن مستلزم وجود آن عناصر است. بهتر است از پزشک خود بخواهید میزان مواد معدنی بدنتان را بررسی کند (بوسیله آزمایش خون). کمبود کروم به تنهایی در بدن ایجاد نمی شود احتمالاً کمبود این عنصر به همراه سایر مواد معدنی اتفاق می افتد. بخصوص اگر به دیابت مبتلا هستید بهتر است از مواد طبیعی حاوی مقدار زیادی کروم هستند، استفاده کنید این مواد عبارتند از: گوشت گوساله جگر مرغ مواد لبنی تخم مرغ مواد تهیه شده از دانه کامل غلات ماهی و غذاهای دریایی (میگو)، فلفل سبز - کلم بروکلی

- در صورتی که از داروهایی مانند متفورمین مصرف میکنید حتماً سطح ویتامین ب 12 و فولیک اسید خود را چک کنید .
- مواد موجود در ادویه هایی مانند زردچوبه و دارچین به کنترل قند خون کمک میکند
- عریجات گیاهی از قبیل عرق زیره ، دارچین ، اسفرزه به کنترل قند خون کمک میکند .

- زرشک و دمنوش آن حاوی ماده ای به نام بربرین است که میتواند به اندازه متفورمین در کاهش قند خون موثر باشد زرشک تاثیر شگفت انگیزی دارد میتوان به کاهش قند خون، کاهش وزن و بهبود سلامت سیستم قلبی- عروقی اشاره کرد
- سلنیوم در آزمایشات مختلف با افزایش حساسیت به انسولین نشان داده است که دارای اثرات مشابه انسولین است سیوس گندم، کره، ماهی و گوش ماهی، سیر، غلات، تخم آفتابگردان، کنجد و آجیل منابع خوبی از سلنیوم هستند. همچنین سلنیوم در یونجه، دانه رازیانه، جینسنگ، برگ تمشک و بومادران یافت می شود.



بعضی سبزیجات مانند سیر و پیاز در کنترل بیماری دیابت مورد توجه بوده و تحقیقات جدید این موارد را تاکید کرده است. (البته در صورت عدم استفاده از آسپیرین و نداشتن مشکلات گوارشی در را بطه با سیر).

کلم بروکلی از سبزی های بسیار مفید است که منبع غنی کروم است و به تنظیم قند خون در محدوده مطلوب کمک می کند. از دیگر منابع کروم می توان به مغزهای گیاهی، قارچ خوراکی، سیوس غلات، ریواس و مخمر اشاره کرد.

شنبلیله و تخم شنبلیله نیز از جمله سبزیجات مفید در کنترل دیابت می باشد.

سعی کنید روزانه 2 لیوان شیر یا ماست کم چرب در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.



از مصرف غذاهای پرچرب و دارای روغن فراوان غذاهای آماده و کنسروی خودداری نمایید.

روغن مصرفی باید از نوع مایع باشد. از مصرف روغن های جامد ، کره و خامه خودداری کنید.

روغن های زیتون ، کانولا یا کلزا ، کنجد ، هسته انگور ، سویا و آفتابگردان روغن های مناسبی برای مصرف می باشند.

گروه هدف : بیماران دیابتی

تهیه و تنظیم: اکرم کبیری / علی دیانی
«کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی»

تلفن آموزش همگانی: 52672222 داخلی 314

سایت اینترنتی بیمارستان: www.mrhos.mui.ac.ir

کد محتوا: GH1403251



منابع : اصول تغذیه کراوس 2022

مشاور علمی: اکرم کبیری / علی دیانی