



تغذیه در بیماران دیابتی



شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	تغذیه در بیماران دیابتی
تهیه کننده	فرزانه میری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر منصور شکيبا
منابع	مقالات علمی و سایت های معتبر

مقدمه

بیماری دیابت زمانی ایجاد می شود ک بنا به دلایلی قند خون افزایش پیدا کند. افزایش قند خون می تواند تاثیر بدی بر تمام سیستم های بدن داشته باشد. بیماری دیابت بسته به این که به چه علتی ایجاد شده باشد به دو دسته تقسیم بندی می شود. دیابت نوع یک و دیابت نوع دو.

دیابت نوع ۱

این نوع از دیابت به دلیل تخریب نوع خاصی از سلول های پانکراس که مسئول ترشح انسولین هستند به وجود می آید و در حدود ۱۰ درصد از بیماران دیابتی را شامل می شود، معمولاً در سنین پایین بروز می کند و برای جلوگیری از عوارض ثانویه آن بیمار باید انسولین را براساس تجویز پزشک و به میزان مشخص تزریق نماید.

دیابت نوع ۲

در حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت، مبتلا به نوع ۲ آن می باشند، از جمله عوامل خطر بیماری می توان به سن بالا (معمولاً بالای ۳۰ سال)، چاقی (به ویژه چاقی شکمی)، سابقه ی خانوادگی، سابقه ابتلا به دیابت حاملگی، فعالیت بدنی کم و وزن بالای ۴ کیلوگرم در هنگام تولد اشاره کرد.

دیابت نوع ۲ با مقاومت نسبت به انسولین همراه ست و کاهش وزن و رژیم غذایی برای قند خون بالا می تواند به بهبود وضعیت این بیماران کمک کند.



در رژیم غذایی فرد مبتلا به دیابت چه نکاتی باید رعایت شود

در صورتی که وعده ی غذایی شام دیر مصرف شود، قند خون ناشتای فرد در صبح روز بعد افزایش پیدا می کند. بالا بودن قند خون ناشتا می تواند در درسهایی را برای فرد ایجاد کند. بهتر است در وعده ی شام مواد غذایی حاوی فیبر و پروتئین مصرف شود. در صورتی که در ساعات آخر شب تمایل به خوردن در شما تشدید شد، می توانید این حس را با خوردن یک دمنوش برطرف کنید و به هیچ عنوان در ساعات آخر شب غذا نخورید.

مواد غذایی که برای دیابت مفید هستند

بهتر است سبزیجات و قندهای طبیعی در برنامه ی غذایی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ وجود داشته باشند. چربی ها و پروتئین های گیاهی برای دیابت نوع ۲ بهتر هستند. غذاهایی که شاخص گلیسمی پایینی دارند، بهترین گزینه برای افراد دیابتی هستند. این غذاها قند خون به صورت تدریجی بالا می برند و قند خون به صورت تدریجی به سلول های بدن جذب می شود.



افراد دیابتی باید مواظب دریافت کربوهیدرات باشند

در مجموع، کنترل دریافت مقدار کربوهیدرات‌ها برای افراد دیابتی بسیار مهم است. چون که باکنترل دریافت کربوهیدرات-ها از رژیم غذایی می‌توان به راحتی سطوح گلوکز خون را کنترل کرد. بر مبنای یک قانون کلی، باید دریافت کربوهیدرات در هر وعده غذایی به گونه‌ای باشد که مانع از بهم خوردن تعادل قند خون نشود. در این راستا انتخاب غذاهای با فیبر بالا مانند غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌ها، نان حبوبات، بیسکویت‌های کراکر، برنج، سیب زمینی به همراه لبنیات کم چرب توصیه می‌شود. نکته مهمی که افراد دیابتی باید به آن توجه کنند، آن است که قند و شکر، عسل، شکلات، شیرینی‌جات منابع غنی انرژی و محرک ترشح هورمون انسولین هستند که بهتر است این افراد از این ترکیبات استفاده نکنند و به جای آن از نوشیدنی‌های بدون قند یا از جانشین‌های قند در حد تعادل استفاده نمایند.



SCAN ME

baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸

مصرف چه مواد غذایی برای افراد دیابتی ممنوع است

قندهای ساده در وعده‌ی صبحانه‌ی افراد دیابتی بسیار زیان آور هستند به هیچ عنوان نباید مصرف شوند. لبنیات پر چرب مانند کره، خامه و شیر پر چرب می‌تواند برای فرد بسیار زیان داشته باشد. در صورتی که تمایل به شیرینی‌جات در شما زیاد است از شیرین کننده‌های مصنوعی و قندهای پیچیده‌ی طبیعی به عنوان صبحانه استفاده کنید.

چند ماده‌ی غذایی که نباید در برنامه‌ی غذایی افراد دیابتی وجود داشته باشد

نان، پاستا و برنج سفید حاوی کربوهیدرات ساده هستند و قند خون را در زمانی کوتاهی بالا می‌برند. بهترین برنامه غذایی برنامه‌ای است که قند خون فرد بالا می‌برند. بهترین برنامه غذایی برنامه‌ای است که قند خون فرد را بالا نبرد و لذت خوردن غذا را فرد نگیرد. گوشت قرمز به علت داشتن چربی‌های اشباع نباید در وعده‌ی ناهار فرد دیابتی باشد. گوشت بوقلمون و مرغ می‌تواند جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز باشد. نان و ماکارانی تهیه شده از آرد گندم کامل می‌تواند، بهترین جایگزین برای صرف ناهار باشد. سبزیجات به علت داشتن فیبر فراوان قند را به تدریج به خون آزاد می‌کنند و می‌توانند در وعده ناهار مفید و موثر باشد.



بیماران دیابتی باید سعی کنند قندهای ساده را از برنامه غذایی خود حذف کنند. میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند جایگزین مناسبی برای تنقلات و آبمیوه‌های صنعتی باشند، روغن زیتون و گوشت ماهی و مرغ را به جای گوشت قرمز و پرچرب جایگزین کنید. یک بیمار دیابتی باید طبق برنامه‌ی روزانه‌ای که متخصص تغذیه برای او تنظیم کرده است پیش برود و سعی کند هیچ یک از گروه‌های غذایی را از برنامه‌ی غذایی خود حذف نکند. مواد غذایی صنعتی و مواد غذایی پر چرب که باعث افزایش وزن می‌شوند، می‌توانند برای فرد بسیار ضرر داشته باشند.

تصورات غلط در مورد بیماری دیابت

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که خوردن قند زیاد می‌تواند باعث ایجاد بیماری دیابت شود. اما در حقیقت بیماری دیابت بیشتر در افرادی ایجاد می‌شود که زمینه ژنتیکی دارند. نیازی نیست برای این که دیابت دارید از خوردن تمامی مواد غذایی خودتان را محروم کنید تنها رعایت یک برنامه‌ی غذایی طبق نظر پزشک می‌تواند، قند خون شما را کنترل کند. اگر چه مصرف پروتئین برای افراد دیابتی مفید است اما مصرف زیاد این مواد غذایی می‌تواند برای افراد دیابتی مفید است اما مصرف زیاد این مواد غذایی می‌تواند برای فرد مشکل آفرین باشد.

