

دیابت نوعی اختلال در متابولیسم بدن است که به علت نقص در تولید و ترشح انسولین، عملکرد انسولین یا هر دو می باشد.

برخی از مهمترین علائم هشدار دهنده دیابت عبارتند از: تشنگی، خشکی دهان، برافروختگی صورت، تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، استشمام بوی اسید در تنفس بیمار و سخت شدن عمل تنفس، سردرد، سرگیجه، درد در پشت پاها و ضعف بیش از حد.

درمان قطعی برای دیابت وجود ندارد، اما سه اصل زیر در کنترل قند خون و کاهش عوارض ناشی از آن موثر است: رژیم غذایی اصولی، فعالیت بدنی مناسب و مصرف منظم داروها



تغذیه نقش مهمی در کنترل قند خون دارد. در بیماران دیابتی هیچ منع غذایی وجود ندارد و تنها با محدود کردن برخی مواد غذایی میتوانید زندگی سالمی داشته باشید. اعتدال و میانه روی در مصرف مواد غذایی به طوری که به مقدار متوسطی از تمام

غذاها مصرف شود اشکالی ندارد. بر خالف عقیده عموم، خرید یا تهیه غذاهای مخصوص بیماران دیابتی الزم و ضروری نیست. بیمار دیابتی می تواند و باید از انواع غذاهایی که سایر اعضای خانواده استفاده می کنند مصرف نماید. البته قند و شکر و تمام مواد غذایی حاوی این مواد مستثنی هستند. معمولا بیمار دیابتی بعد از مدتی نسبت به مصرف غذاهای شیرین بی میل می شود و با آموزش می تواند سایر غذاهای متنوع و در دسترس را جایگزین یکدیگر نماید.

اضافه وزن و چاقی، باعث مقاومت به انسولین میشود. یعنی انسولینی که بدن میسازد (یا تزریق میشود) برای پایین آوردن قند خون کار آیی لازم را نخواهد داشت. و این مسئله کنترل قند خون را مشکل میسازد. بنابراین دستیابی به وزن مطلوب و حفظ آن بسیار مهم است.

توصیه های تغذیه ای مهم:

1- جهت دستیابی به وزن مطلوب حتما با متخصص تغذیه مشورت کنید.

2- در طول روز 6 وعده غذایی شامل سه وعده اصلی و سه میان وعده استفاده نمایید. یعنی تعداد وعده ها را زیادتیر و حجم هر وعده را کم کنید.

3- از مصرف نامنظم وعده های غذایی و طولانی شدن فواصل بین وعده ها بپرهیزید و سعی کنید در ساعات معینی از روز استفاده نمایید. و هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکنید.

4- نان و غلات: این گروه غذایی حاوی نشاسته می باشد اما به معنای حذف این گروه نیست. بدن شما در طول روز نیاز به این گروه غذایی دارد. مصرف متعادل آن در طول روز لازم و ضروری است. رعایت موارد زیر در استفاده صحیح از این گروه کمک کننده است:

بهتر است از نان های سبوسدار نظیر نان جو، سنگک، بربری سنتی و برنج قهوه ای استفاده کنید.

از برشته کردن نان بپرهیزید.

برنج را به صورت مخلوط تهیه کنید نظیر عدس پلو، شوید پلو، لوبیا پلو و

دم کشیدن ماکارونی باعث افزایش قند آن میشود بهتر است ماکارونی را پس از آبکش کردن، استفاده نمایید. (بدون دم کردن)

5- گروه سبزیجات: سعی کنید در طول حتما از سبزیجات مختلف استفاده نمایید. سبزیجاتی نظیر خیار، کاهو، گوجه فرنگی، کلم و ... قند بسیار پایینی دارند و به دلیل داشتن فیبر، به کنترل قند خون کمک



به نام خالق زیبایی ها



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان: رژیم غذایی در دیابت



تهیه کننده: الهام آزادگان

(کارشناسی ارشد تغذیه و رژیم درمانی)

منابع:

Krause's food and the nutrition care process 2022
Nutrition and diagnosis 2015

تاریخ تدوین: بهمن 1403

تاریخ بازنگری:



مرکز آموزشی درمانی حافظ



10- هنگام خروج از منزل حتما ماده غذایی شیرین نظیر شکلات، آبنبات یا قند به همراه داشته باشید تا در صورتیکه دچار افت قند شدید، سریعا آن را مصرف نمایید.

11- از مصرف روغن جامد و حیوانی و کره و خامه و سرشیر بپرهیزید و از روغن مایع و ترجیحا روغن زیتون استفاده کنید.

12- حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف نمایید.

13- در رابطه با زمان صحیح مصرف داروها و انسولین با پزشک خود مشورت نمایید.

14- به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده نمایید و پس از طبخ نیز نمک به غذا اضافه نکنید.

15- ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا در کنترل قند خون و وزن به شما کمک کند.

می کند. سبزیجات و سالاد در وعده غذایی تان بگنجانید.

برخی سبزیجات نظیر سیب زمینی، باقلا، ذرت، نخود فرنگی و کدو حلوائی قند بالایی دارند، بنابراین در مصرفشان احتیاط نمایید.

6- گروه میوه ها: همه میوه ها دارای قند هستند. از مصرف همزمان دو واحد میوه بپرهیزید. بهتر است بین مصرف میوه ها فاصله بگذارید.

برخی میوه ها نظیر هندوانه، طالبی، خربزه، موز، خرما، انگور، انجیر، آناناس، انبه، کشمش، مویز، آلبومیه طبیعی و صنعتی قند بالایی دارند. مصرف این میوه ها را محدود نمایید.

از میوه های تازه به جای آبمیوه استفاده کنید.

7- شیر و لبنیات حاوی کلسیم، پروتئین و ویتامین هاست که با وجود داشتن قند، برای بدن ضروری است. از شیر و لبنیات پاستوریزه کم چرب در برنامه غذایی روزانه استفاده نمایید.

8- حبوبات نظیر عدس، نخود، لوبیا، ماش حاوی فیبر بالایی هستند که به کنترل قند خون کمک میکند.

9- مصرف نوشابه، قند، شکر، مربا، عسل، شیرینی جات را به حداقل برسانید.