

تغذیه در بیماران دیابتی



واحد تغذیه مرکز آموزشی- درمانی

امیرالمومنین(ع) مراغه

بهار-۱۴۰۱

هرم مواد غذایی

شکل هرم به نحوی طراحی شده که قاعده آن (پایین هرم) شامل غلات، نان، سیب زمینی و حبوبات است و توصیه میشود که غذاهای این گروه بیش از غذاهای دیگر مصرف شوند.

گروه بعدی سبزی ها و میوه ها هستند.

گروه گوشت ها و شیر منابع بسیار مهمی از پروتئین ها و ویتامین ها و مواد معدنی می باشند، ولی باید مصرف آنها محدود شود زیرا دارای چربی و کالری زیاد میباشند.

چربی ها، روغن ها و شیرینی جات فقط مثلث کوچکی در بالای هرم (راس هرم) را در بر می گیرند و این بدان معنی است که بایستی به مقدار کم مصرف شوند. در صورتی که قند خون در محدوده طبیعی باشد مصرف مقادیر کمی از آنها ممنوع نیست.

هرم مواد غذایی بر کاهش مصرف گوشت ها و محصولات حیوانی مانند شیر، پنیر و مصرف بیشتر غلات، میوه و سبزیجات تاکید می ورزد.

غذاهای یک گروه هرم نمی توانند به جای غذای گروه دیگر مصرف شوند ولی غذاهای موجود در یک گروه را میتوان جایگزین هم نمود.

بطور مثال در گروه غلات می توان نان را جایگزین برنج نمود ولی نمیتوان نان را جایگزین میوه یا گوشت نمود.

فیبر غذایی با طولانی کردن زمان گوارش، سطح قند خون بعد از غذا را تعدیل میکند.

مقدار توصیه شده ۳۰-۲۰ گرم در برنامه غذایی روزانه میباشد. منابع: حبوبات، سبزیجات، میوه جات و غلات میباشد.

فیبر همچنین تاثیر مطلوبی بر میزان چربی خون (کلسترول) دارد.

آب

به کلیه بیماران دیابتی به خصوص بیماران مسن توصیه میشود به مقدار کافی آب مصرف کنند.

مصرف مقادیر کافی آب بویژه قبل و هنگام ورزش و در زمان بروز بیماریهای دیگر ضروری است.

توجه: ورزش زمانیکه قند خون بالای ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر باشد ممنوع میباشد.

آنتی اکسیدانها از اثر مخرب مواد آسیب رسانی که بطور طبیعی در بدن تولید میشوند پیش گیری مینمایند.

آنتی اکسیدانهای اصلی شامل:

ویتامین ث- ویتامین ای- بتا کاروتن و ویتامین آ میباشد.

- **منابع ویتامین ث:** مرکبات، فلفل سبز، کلم

بروکلی، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی، کلم، طالبی، توت

فرنگی، اسفناج و سیب زمینی

- **منابع ویتامین ای:** روغن های گیاهی، جوانه گندم، آجیل، غلات

منابع بتا کاروتن که پیش ساز ویتامین آ میباشد:

هویج، کدو حلوائی کلم بروکلی، طالبی، هلو، زردآلو (میوه ها و

سبزیجات با برگ سبز و زرد)

دیابت یک اختلال در متابولیسم بدن است که در آن انسولین موجود، قادر نیست وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت مقاومت بدن نسبت به آن قند خون بالا می رود.

جلوگیری از عوارض ناشی از دیابت با انجام موارد زیر امکان پذیر میباشد:

۱- رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا)

۲- داشتن فعالیت فیزیکی منظم

۳- کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی یا انسولین)

۴- کنترل فشار خون

۵- کنترل سطح چربی های خون

۶- کنترل وزن

اهمیت تغذیه سالم

رژیم غذایی در درمان دیابت نقش اساسی دارد که برای اجرای رژیم غذایی مناسب شاید نیاز باشد:

۱- مقدار غذا

۲- زمان مصرف غذا

۳- یا نوع مواد غذایی مصرفی نسبت به گذشته بیمار تغییر یابد.

دستورات غذایی در واقع یک رژیم غذایی سالم محسوب میشوند که مخصوص افراد دیابتی نبوده و همه اعضای خانواده میتوانند از آن استفاده کنند.

گاهی به غلط تصور میشود که افراد دیابتی نباید غذایی را که دوست دارند بخورند، در حالی که مهم اعتدال و میانه روی در مصرف بوده و تمام مواد غذایی میتوانند به طور متوسط مصرف شوند.

اهداف رژیم غذایی

۱- کاهش مصرف غذا که انسولین مورد نیاز بدن را کاهش دهد.

۲- کاهش وزن که منجر به افزایش تاثیر انسولین در بدن گردد.

۳- کمک به کنترل فشارخون بالا

۴- کاهش سطح چربی های خون

چاقی و اضافه وزن مهمترین عامل قابل رفع، بروز دیابت نوع دو میباشد.

چاقی باعث مقاومت به انسولین میشود. یعنی انسولینی که بدن میسازد یا تزریق میشود کارایی لازم را برای پایین آوردن قند خون نخواهد داشت و کنترل قند با مشکل مواجه خواهد شد.

همچنین با بالا بردن فشار خون بیمار را مستعد بیماری کلیوی و سکتة مغزی خواهد کرد.

چاقی با افزایش چربی خون بیمار را مستعد ابتلا به تصلب شرایین خواهد کرد.

کربوهیدرات ها (قند و نشاسته) مهمترین و اصلی ترین عامل افزایش قند خون ناشی از مصرف غذا میباشد.

کربوهیدرات بر دو نوع ساده و پیچیده تقسیم بندی میشود.

کربوهیدرات مصرفی را باید با توجه به میزان انسولین مصرفی بیمار یا داروهای پایین آورنده قند خون و همچنین با توجه به میزان قند خون آنها، بین وعده های اصلی غذا و میان وعده ها توزیع نمود.

توزیع صحیح کربوهیدرات ها در طول روز میتواند از افت قند خون یا افزایش قند خون جلوگیری کند. (مصرف وعده اصلی همزمان با شروع اثر دارو یا انسولین و مصرف میان وعده همزمان با اوج اثر آنها میباشد).

منابع کربوهیدرات؛ برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی، میوه و شیرینیجات (عسل، شیره انگور و خرما، مربا، قند، شکر، شکلات و ...) میباشد.

مصرف مواد قندی و نشاسته ای برای بیماران دیابتی نه تنها ممنوع نیست بلکه لازم و ضروری است.

مصرف پروتئین ها و چربی ها هم میتوانند باعث افزایش مختصر قند خون شود.

منابع پروتئین:

گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر و ماست

منابع چربی:

کره، خامه، روغن ها (جامد و مایع) و اغلب سس ها

فیبرهای غذایی میتوانند از بالا رفتن قند خون بعد از غذا جلوگیری نمایند.