



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اهمیت تغذیه سالم

رژیم غذایی در درمان بیماری دیابت نقش اساسی دارد. برای اجرای رژیم غذایی مناسب، شاید نیاز باشد مقدار یا زمان مصرف غذا و یا نوع مواد غذایی مصرفی تغییر داده شود. البته تغییر نوع مواد غذایی به چگونه غذا خوردن بیمار در گذشته و زمانی که مبتلا به دیابت نبوده است، بستگی دارد. دستورات غذایی مخصوص افراد دیابتی نیستند، در واقع یک رژیم غذایی سالم محسوب می شوند که الفبای صحیح غذا خوردن بوده و همه اعضای خانواده می توانند از آن استفاده نمایند.



اهداف رژیم غذایی:

اهدافی که در رژیم غذایی دنبال می شوند شامل موارد ذیل می باشند :

(۱) کاهش مصرف غذا که انسولین مورد نیاز بدن را کاهش می دهد.

(۲) کاهش وزن که منجر به افزایش تأثیر انسولین در بدن می گردد.

(۳) کمک به کنترل فشار خون بالا

(۴) کاهش سطح چربی های خون



چاقی و اضافه وزن:

اضافه وزن (چاقی)، باعث مقاومت به انسولین می شود. یعنی انسولینی که بدن می سازد (یا تزریق می

شود) برای پایین آوردن قند خون کار آیی لازم را نخواهد داشت. این مسئله کنترل قند خون را مشکل

می سازد. به علاوه اضافه وزن با بالا بردن فشار خون، بیمار را مستعد بیماری کلیوی و سکته مغزی

مینماید و همچنین افزایش میزان چربی خون ناشی از چاقی بیمار را مستعد ابتلا به تصلب شرایین می

نماید. همه افراد می توانند با پایین آوردن وزن بدن قند خون خود را

بهبتر کنترل نموده و سلامتی خود را بهبود بخشند.

چاقی مهمترین عامل قابل
رفع بروز دیابت نوع ۲
است.

BMI شاخص توده بدنی روشی برای تعیین میزان چاقی است . برای ارزیابی دقیق تر وضعیت چاقی بدن، بهتر است این شاخص با نسبت دور کمر به دور باسن می باشد . برای تعیین میزان شاخص توده بدنی باید وزن خود بر حسب کیلوگرم را بر مجذور قد بر حسب سانتیمتر تقسیم نمایید.

نمایه توده بدنی و اندازه دور کمر شاخصه های مورد استفاده برای تشخیص چاقی و اضافه وزن هستند ترکیبات موجود در مواد غذایی ترکیبات مواد غذایی شامل کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها (درشت مغذی ها) به عنوان منبع انرژی و هم چنین مواد مهم دیگری مثل ویتامینها و مواد معدنی (ریزمغذی ها) هستند.



کربوهیدرات ها:

مصرف مواد قندی و نشاسته ای برای بیماران دیابتی ممنوع نیست.

امروزه کربوهیدرات ها را مهمترین و اصلی ترین عامل افزایش قند خون ناشی از مصرف غذا می دانند.

کربوهیدرات مصرفی را باید با توجه به میزان انسولین مصرفی بیمار و یا در مورد بیمارانی که از

داروهای پایین آورنده قند خون استفاده می نمایند، با توجه به میزان قند خون آنها، بین وعده های

اصلی غذا و میان وعده ها توزیع نمود. توزیع کربوهیدرات غذاهای توصیه شده در طول روز می تواند

از بروز هیپوگلیسمی (افت قند خون) و یا هایپرگلیسمی (افزایش قند خون) جلوگیری کند.

کربوهیدرات ها بیشتر در مواد نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و شیرینی جات یافت

می شوند و مصرف همه انواع آنها به مقدار توصیه شده نه تنها ممنوع نیست بلکه لازم و ضروری است.



پروتئین ها و چربیها:

غذاهایی که حاوی پروتئین و چربی هستند به اندازه غذاهای حاوی کربوهیدرات بر میزان قند تأثیر نمی گذارند . البته نیمی از پروتئین مصرف شده پس از گذشت چند ساعت به کربوهیدرات تبدیل خواهد شد و تأثیر کوچکی بر میزان قند خون خواهد داشت و همچنین چربی ها وقتی به مقدار زیاد دریافت گردند می توانند بر قند خون تأثیرگذار باشند پس در مصرف پروتئین و چربی نیز رعایت اعتدال ضروری است. گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر و ماست حاوی پروتئین هستند.



کلسترول (چربی خون):

کلسترول (چربی خون) بالا یک عامل خطرناک برای برای بروز و وخامت یافتن بیماری قلبی محسوب می شود و معمولاً سطح چربی خون در افراد دیابتی بالاتر از افراد غیر دیابتی می باشد.

دو نوع کلسترول وجود دارد:

۱. **LDL:** که کلسترول مضر خوانده می شود و می تواند باعث انسداد عروق گردد و به دنبال آن سکته مغزی و یا سکته قلبی رخ میدهد.

LDL معمولاً در خون افراد دیابتی بالاتر از میزان طبیعی است.

۲. **HDL:** که کلسترول مفید خوانده می شود و بدن را در مقابل انسداد عروق و بروز بیماری قلبی محافظت می کند. در افراد دیابتی معمولاً HDL خون کمتر از حد طبیعی است.

منظور از تنظیم برنامه غذایی در دوران بارداری کاهش وزن نیست.

کاهش و کنترل میزان کلسترول از طریق کاهش وزن بدن، اجرای برنامه ورزشی منظم، ترک سیگار و داشتن تغذیه مناسب امکان پذیر می باشد.

بهتر است از مواد غذایی مانند **روغن حیوانی، روغن جامد**، که کلسترول بالایی دارند و غذاهایی که منشأ حیوانی دارند مانند **گوشت قرمز، امعاء و احشاء، زرده تخم مرغ، لبنیات پرچرب و سس مایونز** کمتر استفاده نمود.

باید به این نکته توجه داشت که اضافه وزن، با میزان چربی خون بالا نیز ارتباط دارد و چربی خون بالا شخص را مستعد انسداد عروق می نماید، پس با پایین آوردن وزن می توان قند خون، چربی خون و سلامتی را بهبود بخشید.



فیبرها:

فیبر غذایی با طولانی کردن زمان گوارش، سطح قند خون بعد از غذا را تعدیل می کند. مقدار توصیه شده ۲۰ تا ۳۰ گرم در برنامه فیبر غذایی روزانه می باشد که برای تأمین آن بر مصرف حبوبات، سبزیجات، میوه جات و غلات که حاوی فیبر می باشند، تأکید می گردد. فیبر همچنین تأثیر مطلوبی بر میزان کلسترول (چربی خون) دارد.

آب:

به کلیه بیماران دیابتی به خصوص بیماران مسن توصیه می شود به مقدار کافی آب مصرف نمایند. مصرف مقادیر کافی آب بویژه قبل و هنگام ورزش و در زمان بروز بیماری های دیگر ضروری است.



آنتی اکسیدان ها:

آنتی اکسیدان های اصلی شامل ویتامین ث، ویتامین ای و بتاکاروتن و ویتامین آ می باشند. این فیبرهای غذایی می توانند از بالا رفتن قند خون بعد از غذا جلوگیری نمایند.



مواد بر جلوگیری از اثرات زیان آور مواد آسیب رسانی که به طور طبیعی در بدن تولید می شوند کمک کرده و موجب پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی و ممانعت از پیشرفت آنها گردند.

مهمترین منابع ویتامین ث عبارتند از :

مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی،

کلم، طالبی، توت فرنگی، اسفناج و سیب زمینی

مهمترین منابع ویتامین ای عبارتند از:

روغن گیاهی، جوانه گندم، آجیل، غلات، آووکادو

بتا کاروتن پیش ساز ویتامین آ می باشد و در بدن تبدیل به ویتامین آ می شود. مهمترین منابع آن عبارتند از : **هویج،**

کدو حلوائی، کلم بروکلی، طالبی، هلو، زردآلو در واقع میوه ها یا سبزیجات با برگ سبز و زرد

هرم مواد غذایی

شکل هرم به نحوی طراحی شده که قاعده آن –پایین هرم –

شامل غلات و نان و سیب زمینی و حبوبات است و توصیه می شود

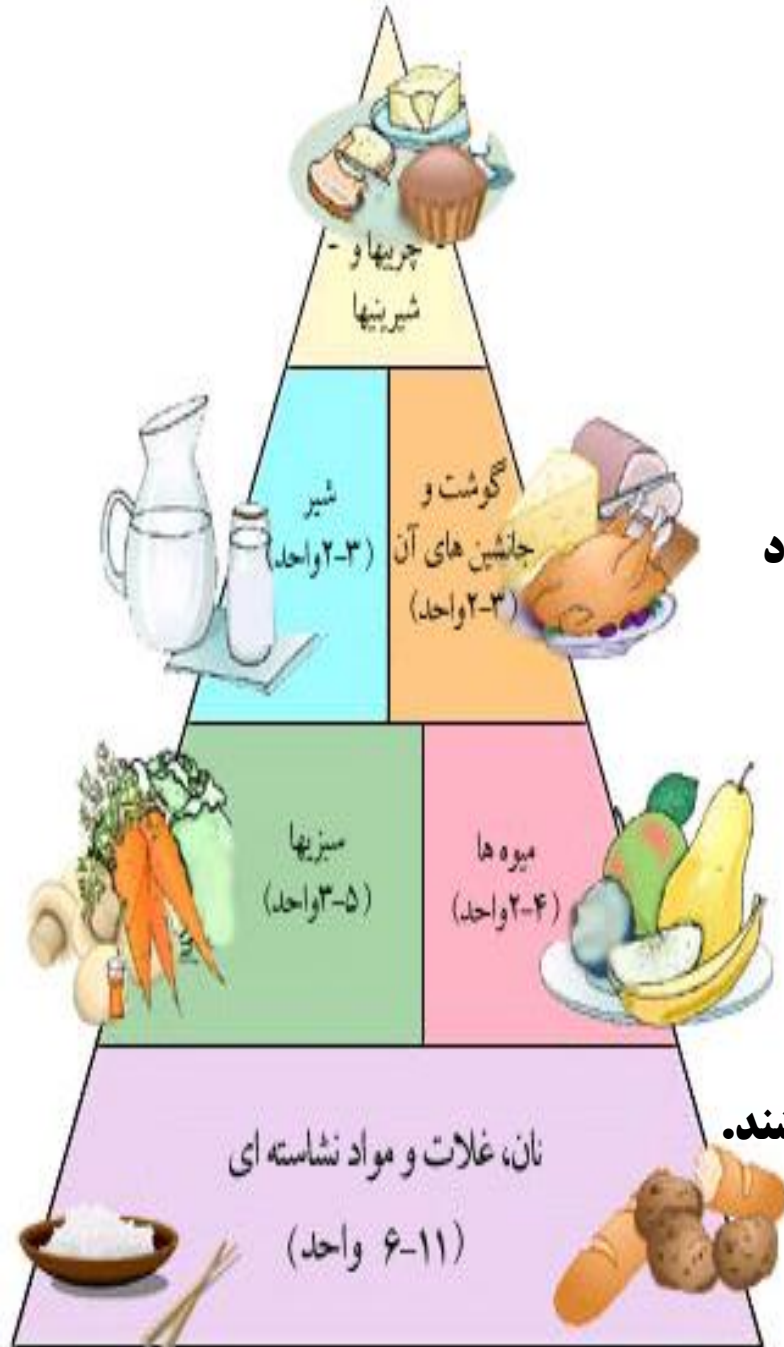
که غذاهای این گروه بیش از غذاهای دیگر مصرف شوند.

گروه بعدی سبزی ها و میوه ها هستند.

گروه گوشت ها و شیر منابع بسیار مهمی از پروتئین ها و

ویتامین ها و مواد مغذی می باشند ولی باید مقدار مصرف آنها

محدود شود زیرا این غذاها دارای چربی و کالری زیاد می باشند.

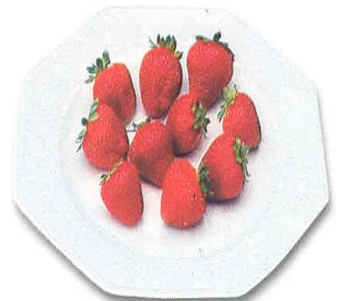
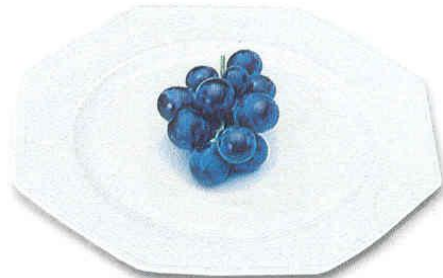
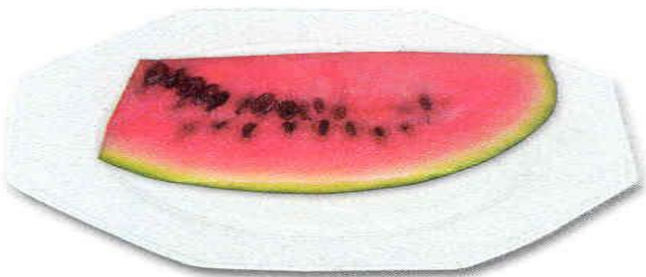
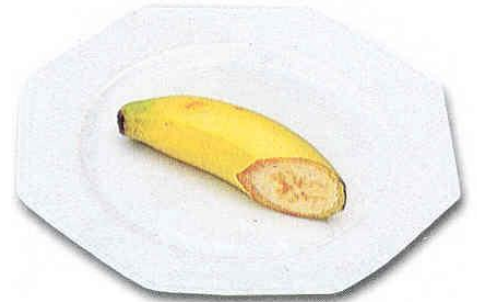
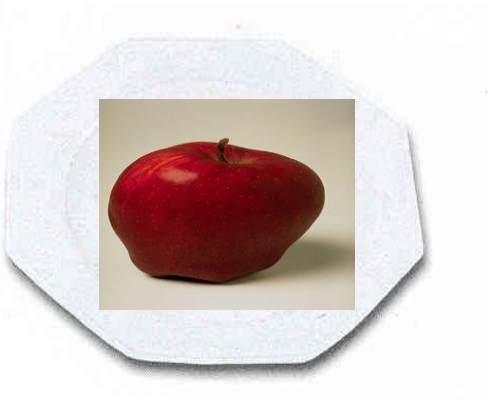
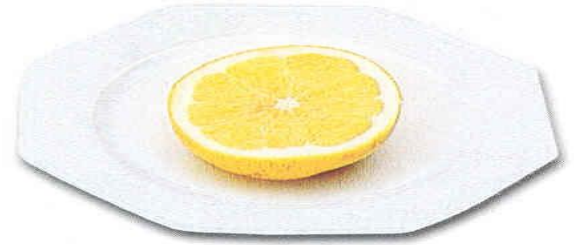
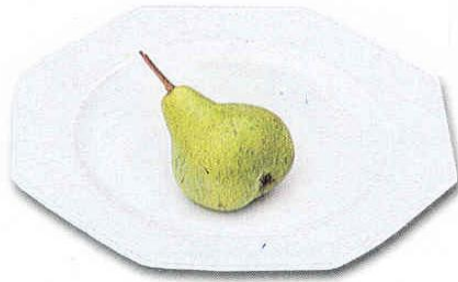
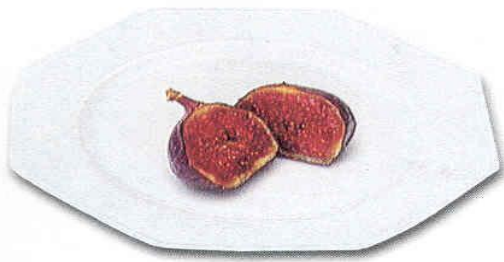


در هرم غذایی بیماران دیابتی همه گروه‌های غذایی وجود دارند.

چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌جات فقط مثلث کوچکی در بالای هرم (رأس هرم) را در بر می‌گیرند و این بدان معنی است که بایستی آنها را به مقدار کم مصرف نمود. این نوع غذاها به عنوان غذای اصلی توصیه نمی‌شوند و برای ارتقاء سلامت مورد نیاز نیستند. ولی در صورتی که قند خون در محدوده طبیعی باشد مصرف مقادیر کمی از آنها ممنوع نیست.

هرم مواد غذایی بر کاهش مصرف گوشت‌ها و محصولات حیوانی مانند شیر، پنیر و تخم مرغ و مصرف بیشتر غلات، میوه و سبزیجات تأکید می‌ورزد.

باید به این نکته توجه داشت که غذاهای یک گروه هرم نمی‌توانند به جای غذای گروه دیگر مصرف شوند ولی غذاهای موجود در یک گروه را می‌توان جایگزین هم نمود. به طور مثال در گروه غلات می‌توان نان را جایگزین برنج نمود ولی نان را نمی‌توان جایگزین میوه یا گوشت کرد.



توت فرنگی



شیرین کننده ها:

شیرین کننده های دارای کالری: ساکارز

شیرین کننده های کم کالری مورد تایید FDA:

- قندهای الکلی (سوربیتول، مانیتول، ایزومالت و...)
- هر گرم از قندهای الکلی ۲ کیلو کالری انرژی تولید میکنند.

شیرین کننده ای غیر مغذی مورد تایید FDA:

- ساخارین، آسپارتام، آسه سولفام پتاسیم و...
- مصرف این شیرین کننده ها در مقادیر تعیین شده در دیابتی ها و زنان باردار بی خطر است باعث کاهش یا افزایش وزن نمیشود.



نکاتی پیرامون رژیم غذایی در دیابت دوران بارداری

دیابت بارداری یک شکل موقتی بیماری دیابت است که فقط در بارداری بروز

می نماید.

در مبتلایان به دیابت بارداری کنترل قند با رعایت یک برنامه غذایی متعادل، ورزش منظم و مناسب این دوران و در برخی موارد با مصرف انسولین امکان پذیر می باشد.

در این دوران، منظور از برنامه غذایی کاهش وزن نیست بلکه هدف تأمین روند ثابت و صحیح افزایش وزن طبیعی در بارداری است و بهتر است در این دوران برنامه غذایی طبق دستور پزشک معالج توسط کارشناس تغذیه تنظیم گردد.

ممکن است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای بخورند این توصیه صحیح نیست. خوردن مواد نشاسته ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است. سعی کنید روزانه از تمام گروه های مواد غذایی طبق هرم غذایی و به مقادیر لازم استفاده کنید.

چند نکته مهم

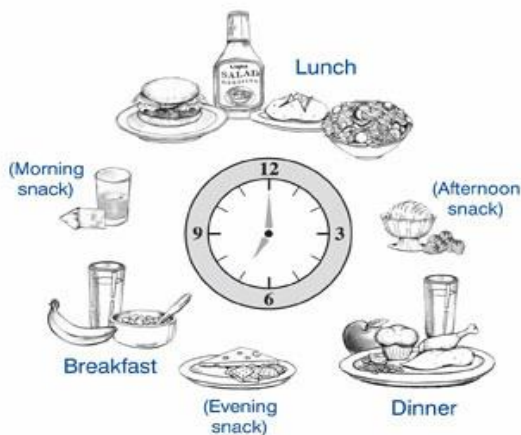
- مصرف **سبزیها** باعث رساندن ویتامین، مواد معدنی و فیبر به بدن می شود.
- با مصرف **میوه** می توان انرژی، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر را به بدن رساند.
- سعی کنید به جای آب میوه خود میوه را میل نمایید.
- برای پیشگیری از **یبوست** تا حد امکان میوه ها را با پوست مصرف نمایید.
- مصرف **شیر و ماست** سبب تولید انرژی، دریافت کلسیم، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی به بدن می شود. هر روز از **شیر و ماست** کم چربی یا بدون چربی استفاده نمایید.
- سعی کنید پوست مرغ و ماهی را قبل از پخت جدا نمایید.
- گوشت یا مرغ یا ماهی را به جای سرخ کردن، آب پز نمایید. به جای سرخ کردن مواد غذایی با کباب کردن، آب پز کردن و تنوری کردن آنها، دریافت چربی را کاهش دهید.

— وعده های غذایی را به ۶ وعده (۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده) تقسیم نمایید و هیچ یک از وعده های غذایی را حذف ننمایید. وعده های غذایی را در ساعات معین میل نمایید چراکه غذا خوردن منظم در تنظیم قند خون اثر زیادی داشته و از افت قند خون نیز جلوگیری می نماید. بین دو وعده بیشتر از **۳ ساعت** فاصله نباشد چنانچه فاصله دو وعده غذایی بسیار طول بکشد باعث افت قند خون می شود نظم و ترتیب در زمان خوردن غذا تأثیر بسیار مثبتی در کنترل قند خون دارد.

— به هنگام **طبخ غذا از نمک کمتری** استفاده نمایید و پس از **طبخ** نیز نمک به غذا اضافه ننمایید.

— برای **طعم دادن** به غذا از **گیاهان معطر** و **ادویه فاقد نمک** استفاده کنید.

— به جای **سیس مایونز** از **سرکه، آبلیمو و آبغوره** استفاده نمایید.



– حتی الامکان از مصرف غذاهای کنسرو شده خودداری نمایید. (کنسروها عموماً حاوی مقادیر زیاد نمک هستند).

– سعی کنید مواد نشاسته ای پرچرب و سرخ شده مانند چیپس و شیرینی را کمتر مصرف نمایید.

– برچسب های روی مواد غذایی را بخوانید.





• چه توصیه های دیگری می‌توانیم به فرد دیابتی کنیم؟

• به افراد دیابتی توصیه می‌کنیم ورزش کنند زیرا ورزش برای آنها منافع زیادی دارد زیرا:

• ۱- حساسیت به انسولین در آنها بیشتر میشود.

• ۲- خطر بیماریهای قلبی-عروقی در این افراد کمتر می‌شود.

• ۳- خیلی از بیماران دارای دیابت نوع ۲ اضافه وزن دارند ورزش به کم کردن وزن کمک می‌کند.

• ۴- چون حساسیت به انسولین بیشتر می‌شود داروها و انسولین تزریقی کمتر می‌شود.

• ۵- جلوگیری از دیابتی شدن افرادی که عدم تحمل گلوکز دارند یا پره دیابتی هستند.

توصیه های مورد نیاز برای افراد دیابتی که می خواهند ورزش کنند:

بایستی قند خون خود را قبل از ورزش، حین ورزش، بعد از ورزش اندازه گیری کرد.

• در صورتیکه یکی از این شرایط را داشته باشد نباید ورزش کرد:

• ۱- اگر قند خون کنترل نشده است و فرد قند خون بالای ۲۵۰ داشته باشد و داخل ادرار کتون دیده شود.

• ۲- اگر قند خون بالای ۳۰۰ باشد.

• ۳- قند خون فرد زیر ۶۰-۵۰ باشد.

• اگر فردی شرایط مجاز برای ورزش کردن را نداشت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش هوازی ، با شدت متوسط انجام یا حداقل ۹۰ دقیقه در هفته ورزش شدید داشته باشند.



حالا اگر بعد از ورزش دچار هایپوگلاسمی شویم چه کار کنیم؟



- ۱- کاهش دوز انسولین یا دارو
- ۲- افزایش کربوهیدرات مصرفی

نکته: اگر فردی ورزش متوسط تا خفیف انجام می دهد هر ۶۰ دقیقه
۱۵ گرم کربوهیدرات بخورد.
اگر فردی ورزش شدید انجام می دهد هر ۳۰ دقیقه ۱۵ گرم
کربوهیدرات بخورد.

با تشکر از توجه شما

