

	یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء	
---	-----------------------------------	---

تغذیه در بیماران دیابتی



آریتا آشیانی-کارشناس پرستاری

پاییز ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>



۱- غذا را در شش وعده مصرف کنید (صبحانه، ساعت ده، ناهار، عصرانه، شام و قبل از خواب) و ساعات صرف غذا منظم باشد.

۲- 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.

۳- 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 خودداری کنید.

۴- 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 مجاز نمی باشد.

۵- 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 خودداری کنید.

۶- میوه و سبزی حتی الامکان بصورت تازه مصرف شود مصرف کدو و خیار با پوست به همراه ماست توصیه می شود.

۷- مصرف موادغذایی اشتها آور مثل آبلیمو، سرکه و ترشی در بیماران مبتلا به دیابت کاهش یابد.

۸- از مصرف غذاهای سرخ شده مثل مرغ ، ماهی و گوشت سرخ شده و سیبب زمینی سرخ کرده خودداری شود.

۹- پوست مرغ ، ماهی و چربی های قابل مشاهده بر روی گوشت قبل از طبخ از آن جدا شود .

۱۰- غذاها بصورت کبابی و آب پز تهیه شود.

۱۱- برای جلوگیری از افت قند خون در هنگام خواب ، بهتر است یک میان وعده پیش از خواب مصرف کنید .

۱۲- روزانه نیم ساعت پیاده روی با سرعت یکنواخت و متوسط به خصوص پس از صرف غذا، در تنظیم سطح گلوکز خون موثر است.

۱۳- در زمان افت قند که علائم آن عرق سرد، لرزش، تاری دید، ضعف و بیحالی، تپش قلب، سرگیجه، رنگ پریدگی، گیجی، تنفس تند و کوتاه و حالت تهوع می باشد از شربت قند (یک قاشق غذا خوری شکر در یک لیوان آب)، یا یک قاشق غذاخوری عسل یا نصف لیوان آب میوه استفاده کنید. اگر بعد از ۱۵ دقیقه علائم برطرف نشد دوباره از اقلام ذکر شده مصرف کنید.

مصرف فیبر در رژیم غذایی

مصرف فیبر غذایی در رژیم بیماران مبتلا به بیماری دیابت بیشتر از افراد دیگر توصیه می شود. پژوهش‌های مختلفی که در مورد نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل دیابت صورت گرفته است 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 نان‌های سبوس‌دار و غلات سبوس‌دار را به جای نان‌های 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 ۳

مصرف اسید چرب امگا ۳ 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.

غذاهایی که در رژیم دیابت توصیه می‌شود:

چهار نوع ماده مغذی وجود دارد که می‌تواند بر قند خون شما تأثیر بگذارد:

کربوهیدرات‌ها مانند: سبزیجات نشاسته‌ای، حبوبات، غلات کامل و میوه‌ها

پروتئین‌ها مانند: ماهی، مرغ، تخم مرغ و لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب

چربی‌های سالم مانند: آجیل، زیتون و ماهی

فیبر؛ از جمله سبزیجات غیر نشاسته‌ای، شامل کلم بروکلی، هویج، سبزی، فلفل و گوجه‌فرنگی

کربوهیدرات‌ها قند خون را سریع‌تر افزایش داده و بیش‌ترین تأثیر را روی قند خون شما دارند. مصرف فیبر، پروتئین و چربی ممکن است از افزایش قند خون بعد از غذا جلوگیری کنند. بنابراین باید در وعده‌های غذایی تنوع داشته باشید؛ مخلوطی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی بخورید تا قند خون خود را بهتر مدیریت کرده و مدت بیشتری سیر بمانید.

منابع

احمد رضا درستی- تغذیه و دیابت - ۱۳۹۴- انتشارات دنیای تغذیه