

تغذیه در بیماری دیابت



برای هر بیمار دیابتی مهم‌ترین مبحث در تغذیه صحیح، کربوهیدرات‌ها (مواد قندی و نشاسته‌ای) و میزان مصرف آن‌ها است و یک دیابتی باید بتواند میزان مصرف کربوهیدرات خود را معین و مصرف نماید بنابراین لازم است «واحد کربوهیدرات» را بشناسد

۱ واحد کربوهیدرات = ۱۰ گرم کربوهیدرات که به آن یک «واگ» می‌گویند.

اگر مایل هستید تنوع غذایی داشته باشید باید «آموزش ببینید» که چگونه مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را جانشین یکدیگر کنید بطور مثال دو قاشق غذاخوری برنج برابر است با ۱ واحد کربوهیدرات و یک گلابی متوسط و یا نصف موز نیز برابر است با یک واحد کربوهیدرات و شما می‌توانید مثلاً بجای دو قاشق برنج، نصف موز یا یک عدد گلابی را میل نمائید و ...

نکته: هر چه ماده غذایی، دارای فیبر بیشتری باشد آهسته‌تر میزان قند خون را افزایش می‌دهد مثلاً سیب زمینی سرخ کرده سریع‌تر از پوره سیب زمینی قند خون را افزایش می‌دهد زیرا همراه سیب زمینی سرخ کرده، چربی فراوان‌تری وجود دارد. سرعت غذا خوردن و مقدار آبی که همراه با غذا نوشیده می‌شود هر چه بیشتر باشد قند خون را بیشتر افزایش می‌دهد.

توجه: نیازی نیست همیشه مواد غذایی را وزن کنید بلکه باید آموزش ببینید که میزان مصرف مواد غذایی خود را حدس بزنید.

به الیاف مواد غذایی «فیبر» می‌گویند. این مواد در هضم غذا کمک کرده ولی خود هضم و جذب نمی‌شوند و فرد زودتر احساس سیری می‌کند و خود سبب افزایش قند خون نخواهند شد. این مواد در میوه‌جات، غلات و سبزیجات موجود هستند.

شیرین کننده‌های مصنوعی

این مواد بصورت قرص یا مایع وجود دارند و حاوی ساکارین یا آسپارتام می‌باشند. استفاده از آن‌ها به میزان معمول برای سلامتی ضرری ندارند و میزان کالری آن‌ها ناچیز است.

ضرورت مصرف شش وعده غذایی در دیابت

مصرف کربوهیدرات‌ها در افراد دیابتی نباید در سه وعده غذای اصلی خلاصه شود و سه میان وعده صبح، عصر و قبل از خواب نیاز بسیار حائز اهمیت است.

طبق دستور متخصص تغذیه و میزان کالری تعیین شده توسط پزشک مربوطه در شش وعده، غذا میل نماید.

مصرف قهوه و چای در حد تعادل (روزی دو سه فنجان) مفید بوده و بر کنترل دیابت تأثیری ندارد ولی مقادیری بالای مصرف قهوه (۵ فنجان یا بیشتر) سبب افزایش قند خون می‌شود.

مصرف الکل نیز سبب بالا رفتن سطح قند خون شده و بعلاوه الکل با قرص‌های دیابت ترکیب شده و سبب سرگیجه، سردرد شدید و برافروختگی صورت می‌شود.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

تغذیه در بیماری دیابت

بالا بودن میزان قند خون سبب افزایش عوارض دیابت می‌شود ولی با کنترل خوب دیابت و رعایت ۳ اصل مهم تغذیه، ورزش، دارو می‌توانیم از مهم‌ترین عوارض دیابت که شامل عوارض چشمی، نارسایی کلیوی، عوارض عصبی، سکتة مغزی، عوارض قلبی و قطع اعضای بدن می‌باشد پیشگیری نماییم.

دیابت باید جدی گرفته شود!

تغذیه و انرژی مورد نیاز بدن

شما برای هر گونه فعالیت (چه جسمی و چه ذهنی) نیاز به انرژی دارید و این انرژی از مصرف مواد غذایی تامین می‌شود. میزان نیاز به انرژی در افراد مختلف، متفاوت است و هر فرد به تناسب وضعیت خود (سن، وزن، قد و فعالیت‌های بدنی و نوع شغل و یا حالت خاص مثل بارداری و ...) به میزان متفاوتی انرژی نیاز دارد. واحد اندازه‌گیری انرژی غذایی «کیلو کالری است» و به همین دلیل است که توسط متخصص تغذیه برای شمارش رژیم غذایی بر اساس کیلو کالری تعیین می‌شود.

محاسبه انرژی مورد نیاز

ابتدا وزن ایده‌آل هر فردی را محاسبه نموده و سپس به

تناسب وضعیت فعالیت فرد آنرا در عدد ۳۰-۶۰ ضرب می‌کنیم.

- برای افرادی که کار سبک دارند ۳۰-۳۲ کیلو کالری به ازای هر کیلو وزن بدن.

- برای افرادی که کار نسبتاً سنگین دارند ۳۵-۴۰ کیلو کالری به ازای هر کیلو وزن بدن.

- برای افرادی که کار سنگین دارند ۴۰-۶۰ کیلو کالری به ازای هر کیلو وزن بدن.

مثلاً فردی با ۶۰ کیلوگرم وزن ایده‌آل که به کار سبک اشتغال دارد ۱۸۰۰ کیلو کالری نیاز دارد که بصورت $۱۸۰۰ = ۶۰ \times ۳۰$ محاسبه می‌گردد.

۱۰۰- قد= وزن طبیعی
وزن طبیعی- ۱۰٪ وزن طبیعی= وزن ایده‌آل در خانم‌ها
وزن طبیعی- ۶٪ وزن طبیعی= وزن ایده‌آل در آقایان

مواد غذایی یا تولیدکننده‌های انرژی

عبارتند از کربوهیدرات‌ها (نشاسته‌ها و قندها)، پروتئین‌ها و چربی‌ها. ویتامین‌ها و مواد معدنی بعنوان تکمیل‌کننده‌ها مصرف می‌شوند کربوهیدرات‌ها: مهم‌ترین منبع انرژی هستند و اکثر آن‌ها از منابع گیاهی تهیه می‌شوند و به دو دسته عمده تقسیم می‌شوند:

۱- مواد غذایی با کربوهیدرات آزاد

۲- مواد غذایی حاوی کربوهیدرات فراوان

شما می‌توانید مواد غذایی با کربوهیدرات آزاد را بدون حساب کردن یا «آزادانه» میل نمائید زیرا قند خون را یا به میزان کم افزایش می‌دهند و یا اصلاً افزایش نمی‌دهند. انواع سبزیجات مانند انواع کلم، قارچ، کاهو، خیار، شلغم، ترب، بادمجان، کدو، فلفل دلمه، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، زیتون سبز، ریواس، کرفس و کلیه سبزیجات سبز در این گروه قرار می‌گیرند و فقط «سیب زمینی و بلال» قند خون را به وضوح افزایش داده و باید حساب شده میل شوند. حبوبات اگر همراه با غذا به مقدار کم مصرف شود نیاز به محاسبه ندارد ولی اگر بعنوان یک وعده غذایی مانند عدسی میل شود بایستی حساب شده مصرف گردد. خشکبار مانند پسته، گردو، فندق به کندهی در دستگاه گوارش جذب می‌شوند اما مصرف آنها نیاز به محاسبه دقیق دارد و در صورت استفاده انرژی آنها نیز باید محاسبه شود. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات فراوان مانند سیب زمینی، نان، برنج و ماکارونی باید حساب شده مصرف شوند زیرا در دستگاه گوارش کاملاً به قند تجزیه شده و به همین دلیل قند خون را به شدت افزایش می‌دهند. میوه‌ها نیز خصوصاً میوه‌های شیرین بایستی حساب شده مصرف گردند.

پروتئین‌ها: مواد غذایی هستند که برای رشد و ترمیم سلول‌های بدن لازم هستند و شامل دو دسته‌اند:

- پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت، تخم‌مرغ، مرغ، ماهی.

- پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات، سویا، بادام زمینی

مواد پروتئینی اگر در حد معمول مصرف شوند نیاز به محاسبه ندارند.

چربی‌ها: این نوع مواد بیشتر در انواع گوشت، لبنیات (کره، خامه، سرشیر و پنیر) و انواع روغن‌های مصرفی وجود دارند و این منابع جزو منابع ذخیره‌ای انرژی بدن به شمار می‌آیند. بیش از نیمی از چربی‌هایی که همراه با غذا مصرف می‌کنیم چربی مخفی هستند که در پنیر، تخم‌مرغ، کالباس و ... یافت می‌شوند. در هر صورت بهتر است تا حد ممکن از غذاهای دارای چربی‌های گیاهی استفاده نماییم.

