

تغذیه در بیماری دیابت



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 یک 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 فراوان تری 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.

شیرین‌کننده‌های 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.



مرکز ملی دیابت
روابط عمومی



تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۲۱۵۶
فکس: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۳۵۷۱۱
سازمان پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

WWW.PIHO.IR



تغذیه در بیماری دیابت

بالا بودن میزان قند خون سبب افزایش عوارض دیابت می شود ولی با کنترل خوب دیابت و رعایت ۳ اصل مهم تغذیه، ورزش، دارو می توانیم از مهم ترین عوارض دیابت که شامل عوارض چشمی، نارسایی کلیوی، عوارض عصبی، سکته مغزی، عوارض قلبی و قطع اعضای بدن می باشد پیشگیری نماییم.

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 می شود. میزان نیاز به انرژی در افراد مختلف، متفاوت است و هر فرد به تناسب وضعیت خود (سن، وزن، قد و فعالیت های بدنی و نوع شغل و یا حالت خاص مثل بارداری و ...) به میزان متفاوتی انرژی نیاز دارد. واحد اندازه گیری انرژی غذایی «کیلو کالری است» و به همین دلیل است که توسط متخصص دیابت برای شما رژیم غذایی بر اساس کیلو کالری تعیین می شود.

محاسبه انرژی مورد نیاز

ابتدا وزن ایده آل هر فردی را محاسبه نموده و سپس به تناسب وضعیت فعالیت فرد آنرا در عدد ۳۰-۶۰ ضرب می کنیم.

- 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 ایده آل که به کار سبک اشتغال دارد ۱۸۰۰ کیلو کالری نیاز دارد که بصورت $1800 = 30 \times 60$ محاسبه می گردد.

۱۰۰- قد= وزن طبیعی
۱۰٪ وزن طبیعی= وزن ایده آل در خانم ها
۶٪ وزن طبیعی= وزن ایده آل در آقایان

مواد غذایی یا تولید کننده های انرژی

عبارتند از کربوهیدرات ها (نشاسته ها و قندها)، پروتئین ها و چربی ها. ویتامین ها و مواد معدنی بعنوان تکمیل کننده ها مصرف می شوند کربوهیدرات ها: مهم ترین منبع انرژی هستند و اکثر آن ها از منابع گیاهی تهیه می شوند و به دو دسته عمده تقسیم می شوند:

۱- مواد غذایی با کربوهیدرات آزاد

۲- مواد غذایی حاوی کربوهیدرات فراوان

شما می توانید مواد غذایی با کربوهیدرات آزاد را بدون حساب کردن یا «آزادانه» میل نمایید زیرا قند خون را یا به میزان کم افزایش می دهند و یا اصلاً افزایش نمی دهند.

انواع سبزیجات خام 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 می گیرند 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 کندی در دستگاه گوارش جذب می شوند 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 می دهند. میوه ها نیز خصوصاً میوه های شیرین بایستی حساب شده مصرف گردد.

پروتئین ها: مواد غذایی هستند که برای رشد و ترمیم سلول های بدن لازم هستند و شامل دو دسته اند:

- پروتئین های حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ، مرغ، ماهی.

- پروتئین های گیاهی مانند حبوبات، سویا، بادام زمینی

چربی ها: این نوع مواد بیشتر در انواع گوشت، لبنیات (کره، خامه، سرشیر و پنیر) و انواع روغن های مصرفی وجود دارند و این منابع جزو منابع ذخیره ای انرژی بدن به شمار می آیند. بیش از نیمی از چربی هایی که همراه با غذا مصرف می کنیم چربی مخفی هستند که در پنیر، تخم مرغ، کالباس و ... یافت می شوند. در هر صورت بهتر است تا حد ممکن از غذاهای دارای چربی های گیاهی استفاده نماییم.

برای هر بیمار دیابتی مهم ترین مبحث در تغذیه صحیح، کربوهیدرات ها (مواد قندی و نشاسته ای) و میزان مصرف آنها است و یک فرد مبتلا به دیابت 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» می گویند.

