

تغذیه سالم و دیابت



بیمارستان حضرت علی اصغر(ع)
واحد تغذیه و رژیم درمانی
تهیه کننده : عسل نهتانی
پاییز ۱۴۰۱

دیابت و فعالیت بدنی:

● فعالیت ورزشی در کنار رژیم غذایی، به عنوان یک راهبرد مؤثر در کاهش مقادیر قند خون در نظر گرفته می شود. فراموش نکنید که هر یک از انواع فعالیت ورزشی اثر متفاوتی بر قند خون می گذارند. برای مثال، فعالیت های ورزشی هوازی اثر فوری بر قند خون دارند، و خیلی سریع آن را کاهش می دهند. در مقابل، کار باوزنه یا فعالیت های ورزشی شدید ممکن است چند ساعت بعد قند خون را کاهش دهند. مهم این است که فعالیت بدنی، قند خون و هم قند ذخیره در عضلات و کبد را می سوزاند.

* بیمار دیابتی در مراحل اولیه، برای آموزش و نحوه کنترل دریافت کربوهیدرات های خود بایستی با یک متخصص تغذیه مشورت کند، ولی بعد از مدتی خودش یاد خواهد گرفت که چگونه مواد غذایی مفیدتر را جایگزین نماید.



توصیه های تغذیه ای و دیابت (ادامه) :

- ❖ طبخ غذاها بیشتر به صورت کبابی، آبپز یا بخارپز به جای مصرف غذاهای سرخ شده در روغن
- ❖ استفاده از روغن های مایع گیاهی مانند کنجد، زیتون، کانولا و ... به جای روغن های جامه، نیمه جامد و حیوانی
- ❖ محدود کردن مصرف گوشت های قرمز به ۲ بار در هفته و هم چنین مصرف گوشت ماهی تا ۲ بار در هفته
- ❖ پرهیز از مصرف قند، شکر، نبات، عسل، مربا، نوشابه، کیک های خامه ای، ژله
- ❖ مصرف نمک را کاهش داده و عدم قرار دادن نمک سر سفره
- ❖ اجتناب از مصرف کره، خامه، انواع سس، کله پاچه، سوسیس و کالباس، مواد غذایی شور و فرآوری شده
- ❖ مصرف گوشت بدون چربی و عدم مصرف پوست مرغ و ماهی
- ❖ نوشیدن آب کافی در طول روز
- ❖ انجام روزانه ۳۰ دقیقه ورزش جهت کنترل قند خون

دیابت چیست ؟

دیابت یا بیماری قند یک نوع بیماری مزمن و متابولیکی است.

تشخیص آزمایشگاهی : قند خون بالاتر از ۱۲۰ میلی گرم در دسی لیتر در دراز مدت می باشد.

علائم اولیه : پر نوشی، پر خوری و پر ادراری غیر عادی و بدون دلیل

شایع ترین انواع دیابت: دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری

با توجه به شیوع روز افزون این بیماری در افراد با سنین مختلف، آشنایی با شرایط پیشگیری از ابتلا به آن حایز اهمیت است.



فاکتور های افزایش دهنده خطر ابتلا به انواع دیابت:

سن بالای ۴۵ سال

سابقه دیابت در اعضا درجه یک خانواده

سابقه دیابت بارداری

چربی خون بالا و فشار خون بالا

راه های پیشگیری در ابتلا به دیابت:

- داشتن یک رژیم غذایی سالم
- پرهیز از مصرف زیاد قندهای ساده(قند،شکر،نبات،نقل، عسل و ...)
- پرهیز از مصرف زیاد روغن و چربی
- وارد کردن ورزش به برنامه زندگی روزمره
- پرهیز از مصرف سیگار
- کنترل کردن استرس های بالا و تمرین در جهت حفظ آرامش نسبی
- محدود کردن مصرف نوشیدنی های دارای شیرین کننده های مصنوعی
- انجام روتین غربالگری های آزمایشگاهی جهت کنترل و آگاهی از قند خون (هر ۶ ماه یکبار)
- کنترل وزن در رنج نرمال و در صورت وجود چاقی کاهش وزن
- راهکار های کاهش وزن:
 - وقتی گرسنه هستید برای خرید اقدام نکنید.
 - بعد از شام چیزی نخورید، مگر یک میان وعده سبک
 - سعی کنید دفعات غذا خوردن را زیاد کنید و حجم هر وعده را کاهش دهید.
 - انجام روتین ورزش هوازی



توصیه های تغذیه ای و دیابت:

هدف اصلی تغذیه درمانی در بیماران دیابتی اصلاح سبک زندگی می باشد؛ چرا که با اصلاح سبک زندگی و کنترل رژیم غذایی، اثرات مثبت تغذیه درمانی پایدار تر می باشند.

- ❖ مصرف وعده های غذایی با حجم متوسط و در تعداد بالا
- ❖ مصرف ۳ وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۳ میان وعده (بین وعده های اصلی)
- ❖ منظم بودن زمان مصرف وعده ها
- ❖ عدم حذف وعده های غذایی خصوصا میان وعده قبل خواب
- ❖ مصرف نان جو و سبوس دار به جای نان سفید
- ❖ مصرف میوه ها به صورت روزانه و بر اساس مقدار تعیین شده توسط رژیم درمانگر مربوطه
- ❖ محدود کردن مصرف برنج، ماکارونی، کیک و بیسکویت ها در مقدار تعیین شده توسط رژیم درمانگر
- ❖ مصرف حبوبات به مقدار ۳ الی ۴ بار در هفته
- ❖ طبخ برنج به همراه حبوبات
- ❖ مصرف روزانه لبنیات از نوع کم چرب
- ❖ مصرف روزانه سبزیجات چه به صورت خام و چه به صورت پخته