

اهمیت رژیم غذایی در کنترل دیابت چیست؟

رژیم غذایی مناسب، نیازهای روزانه فرد از جمله انرژی و مواد مغذی را تامین میکند و باید به همراه آن قند خون، چربی خون، فشار خون و وزن افراد مبتلا به دیابت کنترل شود.

هدف از تنظیم رژیم غذایی در افراد دیابتی کنترل قند خون، کنترل چربی خون و کنترل وزن بدن و همچنین تنظیم زمان مصرف وعده های اصلی و میان وعده ها به منظور پیشگیری از تغییر قند خون در افرادی است که دارو مصرف میکنند.

با رعایت یک رژیم غذایی منظم میتوان به پیشگیری و درمان عواقب مزمن دیابت مانند بیماریهای کلیوی، فشارخون بالا و بیماریهای قلبی عروقی کمک نمود

اصول تغذیه دیابتی

میزان مصرف پروتئین:

پروتئین ها باید حدود 15 تا 20 درصد کالری روزانه شما را تأمین کنند. در مواردی که آسیب کلیه ناشی از دیابت وجود دارد ممکن است این مقدار کمتر شود.

میزان مصرف چربی:

مصرف چربیها نباید بیشتر از 30 درصد کالری روزانه شما باشد. در این میان مصرف چربیهای حیوانی باید کمتر از 10 درصد کالری روزانه را فراهم کند.

میزان مصرف کربوهیدرات:

بقیه کالری روزانه شما (50-55 درصد) از کربوهیدراتها بدست می آید.

میزان مصرف فیبر:

مصرف روزانه فیبر باید حداقل 20 گرم باشد. بنابراین از مواد غذایی زیر که هر واحد از آنها حداقل 3 گرم فیبر دارد، بیشتر استفاده کنید:

نان جوی سبوس دار، نان سنگک، جوی پوست نکنده، ذرت
بادام، بادام زمینی، فندق، گردو

انواع لوبیا، عدس، سویا

سبزیجات شامل لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، گل کلم، اسفناج
میوه ها شامل توت فرنگی، شاه توت، گلابی، سیب (مخصوصاً با پوست)، پرتقال

میزان مصرف نمک:

به منظور پیشگیری از افزایش فشار خون مصرف نمک بهتر است محدود شود (1-1/5 قاشق چایخوری در روز).
در این بین غذاهای طبیعی و خانگی به علت اینکه سدیم کمتری دارند نسبت به غذاهای آماده مثل انواع کنسرو، انواع کنسرو، سوسیس و کالباس ترجیح داده می شوند. همچنین بهتر است از اضافه کردن نمک در سر سفره نیز خودداری گردد.

میزان مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول:

مقدار کلسترول مصرفی روزانه باید کمتر از 300 میلی گرم باشد. لازم به توضیح است که کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی مانند گوشت (مخصوصاً گوشت قرمز) زرده تخم مرغ، دل و جگر و لبنیات دیده می شود و بالا بودن آن عامل مهمی در ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی است.

الکل:

در مورد مصرف الکل باید گفت از آنجایی که الکل در بدن نمی تواند به قند (گلوکز) تبدیل شود و از طرفی جلوی تولید گلوکز در کبد را نیز می گیرد، در صورت مصرف همزمان آن با انسولین یا قرص های دیابت ممکن است باعث کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) شود. از طرفی مصرف الکل به علت کالری زیاد موجود در آن شدیداً موجب چاقی و اضافه وزن و نیز افزایش چربی خون خواهد شد که از عوامل خطر مهم ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی هستند. بنابراین مصرف الکل در افراد دیابتی ممنوع است.

نگاهی گذرا به نکات بالا نشان می دهد که اصول تغذیه صحیح در دیابت در واقع همان اصولی هستند که هر فردی که خواستار حفظ و ارتقاء سلامت عمومی بدن خود می باشد باید آنها را رعایت کند. در واقع در اینجا تفاوت چندانی میان افراد مبتلا به دیابت و دیگر افراد جامعه وجود ندارد.

تغذیه و دیابت نوع یک

در حالت عادی لوزالمعده بر اساس میزان فعالیت بدنی شما و غذایی که می خورید انسولین بدن شما را تنظیم می کند. از آنجایی که در دیابت نوع 1 این فرآیند از کار افتاده است، شما باید خود به تنظیم آن بپردازید. به عنوان یک قاعده کلی، تزریق انسولین و فعالیت فیزیکی قند خون را پایین و خوردن غذا آن را بالا می برد.

هدف اصلی شما در برنامه ریزی غذایی در دیابت نوع 1 ایجاد تعادل میان این 3 عامل است تا از این راه بتوانید قند خون خود را تا حد امکان نزدیک به مقدار طبیعی نگه دارید. مثلاً شما می توانید قبل از انجام فعالیت ورزشی، به منظور جلوگیری از کاهش قند خون، مقداری غذای حاوی کربوهیدرات مصرف کنید و یا از مقدار انسولین تزریقی خود بکاهید. همچنین می توانید در مواقعی که می خواهید غذای بیشتری بخورید (مثلاً در مهمانی ها) با افزایش مقدار انسولین خود، مانع از بالا رفتن قند خونتان شوید.

به خاطر داشته باشید که تنظیم موارد فوق تنها با اندازه گیری منظم قند خون امکانپذیر است.

در برنامه ریزی غذایی دیابت نوع 1، رعایت نکات زیر از اهمیت زیادی برخوردار است:

- مصرف وعده های غذایی در فواصل منظم و تقریباً ثابتی از شبانه روز:
این امر یکی از مهمترین اصول تغذیه در دیابت است. در این بین، مصرف سر وقت میان وعده ها (بین صبحانه و نهار، هنگام عصر و قبل از خواب) از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا از پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی) در بین وعده های اصلی غذا و مخصوصاً در طول شب که خطر هیپوگلیسمی بیشتر است، جلوگیری می کند. این میان وعده ها معمولاً از غذاهای حاوی کربوهیدرات مثل نان (ترجیحاً همراه پنیر) یا انواع میوه ها تشکیل شده اند. مصرف یک لیوان شیر کم چرب یا یک کف دست نان همراه با پنیر، بهترین انتخاب برای میان وعده قبل از خواب است، زیرا به علت جذب کندتر در روده ها، قند خون را به مدت طولانی تری در طول شب بالا نگه می دارد.
- ثابت بودن تقریبی ترکیب و مقدار غذا در تمام روز:
این امر بیشتر در مورد کسانی صادق است که مقدار انسولین ثابتی را در طول شبانه روز تزریق می کنند.

نکته: روش های جدیدی از تزریق انسولین، مانند روش تزریقات متعدد و یا پمپ انسولین به شما آزادی عمل بیشتری در مورد انتخاب زمان مصرف و نیز ترکیب غذایتان می دهند.

- درمان هیپوگلیسمی و جلوگیری از مصرف بیش از حد غذا هنگام بروز حملات

- مصرف دقیق و حساب شده کربوهیدرات ها

تغذیه و دیابت نوع دو

در دیابت نوع 2 لوزالمعده یا به مقدار لازم انسولین ترشح نمی کند و یا انسولین ترشح شده به خوبی قند نیست اعمال خود را در بدن انجام دهد. در حالت طبیعی انسولین خون در مرحله اول ابتدا به مقدار زیادی بالا می رود تا قند خون بعد از غذا را کنترل کند و سپس پایین آمده، در یک حد متعادل باقی می ماند تا غلظت پایه انسولین در بین وعده های غذا حفظ گردد.

در دیابت نوع 2 مرحله اول ترشح انسولین شدیداً مختل می شود. بنابراین ممکن است شما در مصرف بعضی غذاها خصوصاً غذاهای حاوی کربوهیدرات محدودیت داشته باشید. برای آگاهی از اینکه کدام غذاها بیشتر قند خونتان را بالا می برد، بهترین راه اندازه گیری قند خون 1-2 ساعت بعد از مصرف غذا است .

به طور کلی در دیابت نوع 2 اهداف داشتن رژیم غذایی مناسب شامل کم کردن مقدار کالری مصرفی روزانه، کاهش وزن و پایین آوردن قند، چربی و فشار خون در صورت وجود می باشد. داشتن فعالیت ورزشی مرتب نیز کمک بسیار زیادی در رسیدن به اهداف بالا می کند.

اقدام اصلی جهت رسیدن به اهداف فوق، کاهش میزان مصرف کربوهیدرات ها و چربی ها (خصوصاً چربی های حیوانی و گیاهی جامد) می باشد. همچنین بهتر است مصرف غذا به جای آنکه محدود به وعده های اصلی (صبحانه، نهار و شام) و آن هم به مقدار زیاد باشد، به دفعات بیشتر ولی به مقدار کمتر صورت بگیرد.

در اینجا نیز مانند دیابت نوع 1 مصرف میان وعده ها می تواند بسیار کمک کننده باشد. البته در افراد دیابتی نوع 2 که انسولین با قرص دریافت نمی کنند، مصرف سر وقت وعده های غذایی و میان وعده ها و نیز ثابت بودن ترکیب و مقدار غذا نسبت به افراد مبتلا به دیابت نوع 1 از اهمیت کمتری برخوردار است.

همانطور که می دانید، یکی از اهداف مهم تغذیه صحیح در دیابت نوع 2، کاهش وزن می باشد. افزایش وزن یکی از مهمترین عوامل خطر برای ابتلا به دیابت نوع 2 است، به طوری که امروزه با افزایش میزان چاقی در سنین پایین تر، بروز دیابت نوع 2 در جوانان و حتی نوجوانان افزایش چشمگیری داشته است.

فیبر

فیبر موجود در مواد غذایی، که به آن فیبر خوراکی هم گفته می شود، منبع دیگری از کربوهیدرات به شمار می رود. از بهترین منابع فیبری توان به غلات کامل، نان سنگک و نان جو، حبوبات، انواع نخود و لوبیا و سبزیجات و میوه ها اشاره کرد. فیبرها بر سرعت جذب غذا و همچنین در مقادیر زیاد بر میزان قند خون تأثیری گذارند. برخی از تحقیقات نشان می دهد که یک رژیم غذایی حاوی فیبر بالا می تواند میزان کلسترول کل و کلسترول بد خون را بهبود بخشد.

«انواع فیبر

فیبرها به دو گروه تقسیم می شوند: محلول و نا محلول

فیبر های نا محلول به مواد غذایی شکل می دهند. مواد غذایی حاوی فیبر نامحلول شامل غلات کامل و نان ها از جمله نان سنگک می شود. فیبرهای نا محلول در طی فرآیند گوارش، مایعات را به خود جذب می کنند. ترکیب فیبر و مایعات، باعث حرکت سریعتر مواد غذایی در دستگاه گوارش می شود. شما با مصرف کافی از فیبر های نامحلول، علاوه بر ایجاد مدفوع نرم تر و حجیم تر، فواید دیگری نیز بدست خواهید آورد؛ از جمله پیشگیری از بیماری هایی همچون هموروئید، دیورتیکول و سرطان راست روده و روده بزرگ.

فیبر های محلول در طی گوارش هضم می شوند ولی غلیظ و چسبناک باقی می مانند. منابع غذایی حاوی فیبر قابل هضم شامل لوبیا، نخود و برخی از غلات از جمله جو و جوی دو سر می شود. اثر فیبر های محلول با اثر فیبر های نامحلول کاملاً متفاوت است. فیبر های محلول از جذب برخی مواد موجود در غذاها جلوگیری می کنند، که دو نوع از مهمترین آنها کلسترول و گلوکز می باشد. مصرف فیبرهای محلول به میزان زیاد، کلسترول خون را از طریق وصل شدن به آن در طی فرآیند گوارش، تا حدودی کاهش می دهد. علاوه بر این مصرف فیبرهای محلول به میزان زیاد، از طریق کاهش سرعت جذب گلوکز، از افزایش قند خون جلوگیری می کند.

راههای ساده برای گنجاندن فیبر در برنامه غذایی

مصرف غلاتی همچون لوبیا، نخود، جو، بلغور و گندم را افزایش دهید. در صورت تمایل می توانید از جوانه گندم هم به همراه غذا یا در سالاد مصرف کنید

از سبزیجات حاوی فیبر بالا همچون سبزیجات سبز، کاهو، کلم و غیره استفاده کنید. علاوه بر این می توانید از توت خشک و دیگر میوه های خشک شده نیز در کنار چای استفاده کنید

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، مصرف بیش از 5 گرم (تقریباً یک قاشق) فیبر در هر سروینگ را “عالی” و مصرف بین 2.5 تا 4.9 گرم فیبر در هر سروینگ را “خوب” تعریف کرده است.

تا جایی که امکان دارد از سبزیجات خام استفاده کنید، چرا که پخت غذا، از میزان فیبر موجود در آن می کاهد همراه با غذا و در بین وعده های غذا میوه جات تازه مصرف کنید.

کورن فلکس و پاپ کورن نیز حاوی فیبر بوده و می تواند تا حدی جایگزین سبزیجات در رژیم غذایی کودکانی باشد که علاقه ای به خوردن سبزیجات ندارند. با این حال هرگز سبزیجات را از رژیم غذایی کودکان حذف نکنید و آنها را به خوردن سبزیجات تشویق کنید.

اندیس گلیسمی

اندیس (نمایه) گلیسمی، فهرستی از مواد غذایی و چگونگی تاثیر آنها بر قند خون است. این فهرست در اوایل دهه 1980 توسط محققانی که بر روی سرعت تاثیر انواع مختلف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات – نان، ذرت، ماکارونی، حبوبات، میوه ها و غیره – بر قند خون، تحقیق می کردند، ارائه شد. این تحقیقات نشان می دهند که همه مواد حاوی کربوهیدرات، به یک اندازه قند خون را افزایش نمی دهند. به طور مثال این تحقیقات نشان می دهند که سیب زمینی قند خون را سریع تر از میوه افزایش داده، یا اینکه حبوبات قند خون را نسبتاً آرام افزایش می دهد.

با این وجود این تحقیقات آنطور که باید سودمند نیستند. زیرا در هر بار محاسبه، فقط یک نوع ماده غذایی بررسی می شود. در صورتی که هیچ فردی اینطور غذا نمی خورد. اکثر افراد در هر وعده مواد غذایی متعددی مصرف می کنند، که برخی از این غذاها کربوهیدرات بیشتر و برخی از آنها پروتئین یا چربی بیشتری دارند. علاوه براین، عوامل دیگری نیز بر سرعت بالا رفتن خون تاثیر می گذارند، از جمله:

*میزان مصرف داروهای کاهش دهنده قند خون

*زمان مصرف دارو و زمان مصرف غذا

*مقدار فیبر موجود در غذا

* تازه بودن سبزی یا میوه

* خام یا پخته بودن غذا

* آرام یا سریع غذا خوردن

* مقادیر قند خون

با اینکه اکثر پزشکان و افراد دیابتی از [اندیس گلیسیمی](#) برای تنظیم برنامه غذایی خود استفاده می کنند، با این وجود انجمن دیابت آمریکا آن را تأیید نمی کند.

درشت مغذی ها و ریز مغذی ها-نقش ویژه آنها در کنترل دیابت

مواد غذایی به طور کلی از درشت مغذی ها و ریز مغذی ها تشکیل شده اند.

درشت مغذی ها شامل کربوهیدرات، پروتئین و چربی

ریز مغذی ها شامل ویتامین ها و املاح معدنی می باشند

کربوهیدرات ها

کربوهیدراتها که منبع اصلی تأمین کننده انرژی بدن هستند در گروههای غذایی نان و غلات، شیر، میوه جات و سبزیجات وجود دارند و به دو گروه کربوهیدرات های ساده و مرکب تقسیم می شوند. کربوهیدراتهای ساده مثل گلوکز، فروکتوز و لاکتوز در گروه های شیر و میوه جات و نیز در مواد قندی مثل شکر و عسل و کربوهیدراتهای مرکب از جمله نشاسته در گروههای غذایی نان و غلات و سبزیجات دیده می شوند.

در مورد میزان تأثیری که هریک از درشت مغذی ها (پروتئین، چربی و کربوهیدرات) در بالا بردن میزان قند خون دارند، بیشترین تأثیر مربوط به گروه کربوهیدراتهاست. یعنی مصرف این مواد قند خون را سریعتر و بیشتر بالا می برد و انتخاب خوبی برای درمان حملات هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) است. بعد از این گروه به ترتیب پروتئین ها چربی ها قرار می گیرند. در نظر گرفتن این مسئله در تنظیم قند خون بعد از غذا از اهمیت زیادی برخوردار است.

پروتئین ها

پروتئین وظیفه رشد و ترمیم بافت‌های مختلف بدن را بر عهده دارند و در گروه‌های غذایی شیر و گوشت (محتوی پروتئین حیوانی) و غلات و سبزیجات (محتوی پروتئین گیاهی) دیده می‌شوند. پروتئین‌های حیوانی بیشتر از انواع گیاهی نیازهای ضروری بدن را برآورده می‌سازند؛ البته شما می‌توانید برای افزودن به ارزش غذایی پروتئین‌های گیاهی آنها را با یک پروتئین حیوانی ترکیب کنید (مثل مصرف نان همراه با پنیر). مصرف کافی پروتئین در دوران رشد و بلوغ از اهمیت خاصی برخوردار است.

چربی ها

مارگارین، کره، روغن، انواع سس‌های سالاد، مغزهای آجیلی، دانه‌های روغنی، شیر، پنیر، گوشت، اسنک‌ها و دسرهای آماده حاوی مقادیر فراوانی از انواع چربی‌ها هستند. انواع گوناگونی از چربی‌ها وجود دارند که عبارتند از: چربی‌های غیر اشباع، چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس.

چربی‌های ترانس در مارگارین و اغلب اسنک‌ها و دسرهای آماده یافت می‌شود. چربی‌های ترانس و اشباع شده موجب افزایش کلسترول خون می‌گردند.

چربی موجود در زیتون، روغن زیتون، روغن کانولا (کلزا)، مغزهای آجیل و آواکادو از نوع غیر اشباع بوده و سالمترین نوع چربی‌هاست. در مرتبه بعدی روغن ذرت، روغن آفتابگردان، روغن دانه سویا قرار می‌گیرند.

ویتامین ها و املاح

بهترین راه دریافت ویتامین‌ها و املاح معدنی، استفاده از سبزیجات خام، میوه‌های تازه و دیگر مواد غذایی طبیعی در رژیم روزانه است که انواع گوناگونی از ویتامین‌ها را دارا بوده و نیازهای بدن را مرتفع می‌سازند.

کروم یکی از مواد معدنی مورد نیاز بدن است که تحقیقات زیادی در رابطه با تأثیر آن بر میزان قند خون افراد دیابتی، در سالهای اخیر، انجام گرفته است. در بیشتر این مطالعات، تأثیر کروم بر کاهش قند خون به اثبات رسیده است. مکانیسم دقیق تأثیر کروم بر روی قند خون مشخص نیست ولی بعضی از محققین اعتقاد دارند که کروم باعث افزایش حساسیت عضلات بدن نسبت به انسولین می‌شود و از این طریق باعث کاهش قند خون می‌گردد. همچنین نشان داده شده است که مصرف کروم در افراد دیابتی باعث کاهش چربی و تری‌گلیسرید خون

می شود. منابع حاوی این ماده معدنی عبارتند از: جوانه گندم، اسفناج، پیاز، ران مرغ، گوشت قرمز، آرد سویا، کلم بروکلی، بادام زمینی، کره بادام زمینی، پنیر، جگر، قلوه.

منیزیم از دیگر مواد معدنی مورد نیاز بدن است که موجب کاهش مقاومت به انسولین و نیز کاهش فشار خون می شود. در واقع منیزیم نیز همانند کروم، حساسیت سلولها به انسولین را بیشتر کرده و باعث عملکرد بهتر انسولین در بدن می گردد. به طور کلی، اگر افراد دیابتی مقدار مناسبی از سبزیجات و میوه جات را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند، با کمبود ویتامین ها و مواد معدنی در بدن خود مواجه نخواهند شد. تعدادی از مواد غذایی حاوی منیزیم عبارتند از: سبزیجات سبز رنگ، کلم بروکلی، اسفناج، جوانه گندم، مغزهای آجیل، حبوبات و غلات سبوس دار، کره بادام زمینی، لوبیا چشم بلبلی و گندم پرک.

روی یکی دیگر از مواد معدنی مورد نیاز بدن است که مقدار آن در افراد دیابتی کمتر از سایرین است. این کمبود ممکن است به خاطر کم بودن مقدار جذب روی و یا افزایش دفع روی در بیماران دیابتی باشد. هنوز علت دقیق بروز این دو حالت در میان دیابتی ها مشخص نیست ولی در هر حال این دو عامل سبب کاهش میزان روی در بدن افراد دیابتی می شود. همانطور که می دانید، زخم هایی که در بدن افراد دیابتی ایجاد می شود، می تواند برای آنان مشکلات زیادی را ایجاد کند ولی مصرف روی با بالا بردن مقاومت بدن، در پیشگیری از طولانی شدن بهبود زخم های سطحی در دیابتی ها، مؤثر است. تعدادی از مواد غذایی حاوی روی عبارتند از: لوبیا سبز، لوبیا چیتی، عدس، تخم مرغ، جگر گاو، گوشت مرغ و گاو، بادام، گردو، بادام زمینی و ماست.

از **ویتامین های ضروری** و مورد نیاز بدن که افراد دیابتی می بایست با احتیاط بیشتری مصرف کنند، ویتامین C است. مقدار نیاز روزانه بدن به این ویتامین حدود 90 میلی گرم است. این مقدار که با استفاده از مواد غذایی حاوی این ویتامین تأمین می شود، باعث افزایش نارسایی های عروقی در افراد دیابتی نمی گردد. اما در کسانی که از دوز بالای ویتامین C، معمولاً به صورت قرص، استفاده می کنند، ممکن است دچار افزایش عوارض عروقی شوند. به همین علت، هیچ گاه قرص های ویتامین را سرخود و بدون مشورت با پزشکتان مصرف نکنید. منابع حاوی ویتامین C عبارتند از: کلم بروکلی، مرکبات، کیوی، فلفل قرمز و سبز، توت فرنگی و گوجه فرنگی.

باز هم یادآور می شویم که افراد دیابتی از نظر میزان دریافت ویتامین ها و مواد معدنی هیچ تفاوتی با افراد غیر دیابتی ندارند. چنانچه یک فرد دیابتی میزان قابل توجهی از غذا های غنی از سبزیجات، میوه جات، غلات و

حبوبات را به طور روزانه مصرف کند، از این طریق می تواند، بدون نیاز به هر گونه مکمل غذایی، تقریباً تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت نماید. تا به امروز هیچ دلیل علمی در رابطه با نیاز افراد دیابتی به املاح و ویتامین های خاص کشف نشده است؛ ولی در مواردی همچون:

- کمبود مواد معدنی مانند کروم، منیزیم، مس، سلنیم، منگنز یا روی
 - کمبود ویتامینهای A، C، E، بتا کاروتن و سلنیم (آنتی اکسیدانها)
 - قرار داشتن تحت رژیم غذایی با دریافت کمتر از 1200 کالری در روز
 - سن بیشتر از 65 سال
 - بارداری و یا شیردهی
 - قرار داشتن در معرض خطر ابتلا به بیماری های استخوان
 - پرادراری
 - عدم کنترل مناسب قند خون
- بهتر است که با پزشک معالج خود مشورت کنید تا در صورت لزوم، پزشک شما بنا بر صلاحدید خود، برایتان قرص مکملی را تجویز نماید.

هرم غذایی

در هرم غذایی افراد دیابتی، غذاها به 6 گروه اصلی تقسیم می شوند. سهم این گروه ها در هرم غذایی با یکدیگر متفاوت است. بزرگترین گروه که قاعده هرم را تشکیل می دهد، گروه مواد نشاسته ای، حبوبات و غلات است. به عبارت دیگر می توان گفت که بیشترین مقدار غذای روزانه شما باید از طریق این مواد غذایی تأمین گردد. کوچکترین گروه که رأس هرم را تشکیل می دهد، گروه چربی ها، شیرینی ها و الکل هاست و بیانگر آن است که مصرف روزانه شما از این مواد باید حداقل مقدار ممکن باشد.

برای هر گروه از مواد غذایی موجود در هرم، اعدادی ذکر شده اند که حداقل و حداکثر واحد های مصرفی از هر کدام در طول روز را مشخص می کنند. اگر تعداد واحدهای کوچکتر را انتخاب کنید، حدوداً 1600 کالری در روز دریافت خواهید کرد و در صورت انتخاب تعداد واحدهای بزرگتر، کالری روزانه دریافت شده تان حدود 2800 کالری خواهد بود. اکثر بانوان می بایست تعداد واحد های کوچکتر را انتخاب کنند و اکثر آقایان، در صورتی که فعالیت شدید فیزیکی دارند، باید تعداد واحد های بزرگتر را برگزینند.

میزان دقیق واحد های غذایی مورد نیاز بدن شما به عواملی نظیر وضعیت کنترل دیابت تان، کالری و مواد غذایی مورد نیاز بدن تان، روش زندگی شما و غذاهای مورد علاقه تان بستگی دارد که می بایست با کمک

کارشناس تغذیه برای شما تعیین گردد. سعی کنید تعداد واحد های مورد نیازتان را بین وعده های اصلی و میان وعده های روزانه تان تقسیم نمایید.

البته توجه داشته باشید که هرم غذایی مربوط به بیماران دیابتی با هرم غذایی رایج، که ممکن است با آن آشنایی داشته باشید، به لحاظ نحوه تقسیم بندی غذاها و تعداد واحد ها متفاوت است. به عنوان مثال در این هرم، سبزیجات نشاسته ای به جای گروه سبزیجات، در گروه نشاسته ها قرار می گیرند، پنیر به جای گروه شیر در گروه گوشت و جانشین های آن قرار دارد و...

این تفاوت ها بدان علت است که میزان کربوهیدرات موجود در هر گروه، تا حد امکان یکسان باشد.

نان و غلات

مواد غذایی در این گروه شامل غلات، برشتوک، انواع ماکارونی، نانها و انواع بیسکویت می باشد. انرژی موجود در این مواد غذایی بیشتر از طریق کربوهیدرات تأمین شده و همچنین شامل میزان اندکی پروتئین و گاهی چربی نیز می باشند. حبوبات پخته، انواع لوبیا و عدس نیز علاوه بر قرار گرفتن در این گروه، به دلیل دارا بودن میزان زیادی پروتئین، در گروه گوشت و جانشینها نیز قرار می گیرند. به همین دلیل، هر یک سروینگ از انواع لوبیا، نخود یا عدس هم به عنوان یک سروینگ از گروه نان و غلات و هم یک سروینگ از گروه گوشت و جانشینها محاسبه می شوند.

هیچ لزومی برای حذف این گروه از برنامه غذایی افراد دیابتی وجود ندارد. در واقع افراد دیابتی به منظور تأمین کالری مورد نیاز خود بهتر است بیشتر غذاها را از این گروه انتخاب کنند. به این دلیل که مواد غذایی موجود در این گروه تمام نیاز های به مواد مفید از جمله فیبر، ویتامینها و املاح و درشت مغذی ها را تأمین می کنند. با این وجود این مواد غذایی حاوی کربوهیدرات بوده و قند خون را افزایش می دهند. مصرف مواد غذایی موجود سه گروه نان و غلات، لبنیات و میوه ها در برنامه غذایی روزانه یک فرد دیابتی الزامی است.

یک سروینگ از گروه نان و غلات

یک سروینگ از گروه نان و غلات حاوی 80 کالری، 15 گرم کربوهیدرات، 3 گرم پروتئین و 0-1 چربی است.

نمونه هایی از یک سروینگ از گروه نان و غلات

نمونه هایی از یک سروینگ از گروه نان و غلات عبارت است از:

یک برش نان تست

1/3 لیوان ماکارونی پخته

1/3 لیوان برنج پخته (6 قاشق غذا خوری)

یک کف دست (بدون احتساب انگشت ها) نان بربری

یک کف دست (بدون احتساب انگشتان) نان سنگک

2 عدد نان سوخاری

دو برش 10*10 نان لواش

نمونه هایی از یک سروینگ از سبزیجات نشاسته ای

سبزیجات نشاسته ای در مقایسه با دیگر سبزیجات، حاوی کربوهیدرات و کالری بیشتری هستند. در نتیجه این سبزیجات در گروه نان و غلات قرار می گیرند. یک سروینگ از سبزیجات نشاسته ای مساوی ا با 2/1 لیوان از این سبزیجات به صورت پخته می باشد.

سبزیجات نشاسته ای عبارتند از: ذرت، باقلا، نخود فرنگی، سیب زمینی، کدو حلوائی

نکات تغذیه ای

اکثر واحد های نشاسته ای منابع خوبی از ویتامین های گروه ب می باشند. غذاهایی که با استفاده از غلات کامل (غلات به همراه پوست و سبوس آنها) تهیه می شوند، منابع خوبی از فیبر های غذایی به شمار می روند.

یک واحد از هر یک از نان های ذکر شده به طور متوسط، حاوی 1 گرم فیبر غذایی به شمار می روند.

یک واحد از سبزیجات نشاسته ای، به طور متوسط، حاوی 3 گرم می باشد

حبوبات منابع خوبی برای تأمین پروتئین و فیبر مورد نیاز بدن به شمار می روند

یک واحد از این گروه مواد غذایی، به طور متوسط، حاوی 6 فیبر است

نکاتی در هنگام انتخاب

سبزیجات نشاسته ای که برای طبخ و آماده سازی آن ها از روغن استفاده شده است، در شمارش واحد ها، به صورت یک واحد نشاسته (کربوهیدرات) و یک واحد چربی مطرح می شود.

انواع لوبیا، نخود و عدس در لیست گوشت و جانشین های آن نیز آورده شده اند. اکثر واحد های غذایی بعد از پخته شدن مواد غذایی اندازه گیری می شوند.

میوه ها

این گروه شامل میوه های تازه، منجمد، کنسرو شده، خشک و همچنین آب میوه جات شده و به این دلیل که تمام کالری این مواد از کربوهیدرات تأمین می شود، همه در یک گروه طبقه بندی می شوند. میوه جات چربی نداشته و حاوی میزان اندکی پروتئین هستند. با این که مواد غذایی حاوی کربوهیدرات قند خون را افزایش می دهند، با این حال افراد دیابتی نیازی به پرهیز در مصرف میوه جات و آب میوه ها ندارند. در حقیقت هر فرد باید روزانه حداقل 2 سروینگ از گروه میوه ها مصرف کنند. علاوه بر این همانند دیگر گروه های غذایی، میوه ها نیز باید در برنامه غذایی هر فرد قرار گیرد.

یک سروینگ از گروه میوه جات

یک سروینگ از گروه میوه جات حدوداً شامل 60 کالری و 15 گرم کربوهیدرات می باشد.

نمونه هایی از یک سروینگ میوه جات عبارتند از:

- یک عدد میوه کوچک و تازه (برای مثال یک سیب یا پرتقال که اندازه توپ تنیس هستند)
- 1/2 لیوان میوه تازه یا کنسرو شده (برای مثال گلابی تازه و خرد شده یا هلو کنسرو شده)
- 1/2 لیوان آبمیوه بدون شکر (مثل آب پرتقال بدون شکر)
- 1/3 لیوان آب میوه هایی که به طور طبیعی حاوی میزان زیادی کربوهیدرات هستند (مثل آب آلو)
- 1/4 لیوان میوه جات خشک شده (مثل کشمش)

نکاتی در رابطه با چگونگی مصرف میوه جات

سعی کنید به جای استفاده از آبمیوه یا میوه های کنسرو شده، از میوه های تازه استفاده کنید. برخلاف میوه های تازه، میوه های کنسرو شده و آبمیوه ها حاوی میزان زیادی شکر و کالری بوده و فیبر نیز ندارند. میوه های خشک شده در مقایسه با میوه های تازه میزان کالری بیشتری دارند. در صورت اطلاع نداشتن از سروینگ میوه موجود در یک غذا، برچسب ارزش غذایی مندرج بر روی بسته بندی را مطالعه نمایید. برای اطلاع از سروینگ میوه های تازه نیز می توانید از روشهایی که در بخش "یک سروینگ از گروه میوه جات" در بالا ذکر شد، پیروی کنید.

سبزیجات

مواد غذایی موجود در این گروه شامل سبزیجاتی است که حاوی میزان اندکی کالری، کربوهیدرات و پروتئین بوده و به سبزیجات غیر نشاسته ای معروفند. این گروه شامل اشکال مختلف سبزیجات از جمله سبزیجات تازه، منجمد و سبزیجات کنسرو شده می شوند.

سبزیجات غیر نشاسته ای منبعی غنی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند. علاوه بر این سبزیجات حاوی میزان اندکی کالری و چربی بوده و بهترین منبع فیبر به حساب می آیند. به این دلیل که این سبزیجات کربوهیدرات کمتری نسبت به میوه جات دارند، سروینگ آنها نیز بزرگتر است.

انواع سبزیجات

سبزیجات سبز رنگ (مثل کاهو، کلم بروکلی، اسفناج، کلم و...)
 سبزیجات نارنجی رنگ (مثل مغز گردو، هویج، کدو حلوائی و...)
 سبزیجات نشاسته ای (مثل ذرت، لوبیا سبز، نخود سبز، سیب زمینی)
 دیگر سبزیجات (انواع کاهو، انواع کلم، خیار، بادنجان، کرفس، فلفل دلمه ای، قارچ، پیاز، گوجه، شلغم، چغندر و...)

یک سروینگ از گروه سبزیجات

یک سروینگ معادل (یک لیوان پر سبزیجات خام و نصف لیوان سبزیجات پخته) از گروه سبزیجات حاوی 25 کالری، 2 گرم کربوهیدرات و 5 گرم پروتئین می باشد.

لبنیات

مواد غذایی که در این گروه جای می گیرند عبارتند از: شیر، ماست و فرآورده های مرتبط با شیر. این مواد غذایی حاوی میزان مشابهی کربوهیدرات و چربی هستند. می توان گفت تمام مواد غذایی که از شیر تشکیل شده اند و حاوی کلسیم هستند در این گروه قرار می گیرند، با این حال موادی که از شیر تشکیل شده اند ولی میزان اندکی کلسیم دارند، مثل خامه، پنیر خامه ای و کره، در این گروه قرار نمی گیرند. اکثر مواد غذایی در این گروه معمولاً از نظر میزان کربوهیدرات و پروتئین مشابهند، ولی میزان چربی آنها با توجه به نوع محصول متفاوت است.

یک سروینگ از گروه لبنیات

یک سروینگ از مواد غذایی این گروه معمولاً حاوی 12 گرم کربوهیدرات و 8 گرم پروتئین می باشد ولی میزان چربی و کالری آنها متغیر است. برای مثال، یک لیوان شیر بدون چربی حدوداً حاوی 90 کالری بوده و چربی ندارد، در صورتی که یک لیوان شیر معمولی حدوداً حاوی 150 کالری و 8 گرم چربی است. برای آگاهی یافتن از میزان کالری و چربی موجود در لبنیات، در هنگام خرید، برچسب ارزش غذایی مندرج بر روی بسته بندی را مطالعه نمایید.

نمونه هایی از یک سروینگ گروه لبنیات عبارتند از:

1 لیوان شیر (بدون چربی، 0.5 %، 1 %، 2 % و شیر معمولی)

1 لیوان شیر سویا (کم چرب یا بدون چربی)

3/2 لیوان ماست (طعمدار یا ساده)

4/3 لیوان ماست کم چرب

نکاتی در رابطه با چگونگی مصرف لبنیات

سعی کنید بیشتر از لبنیات بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید زیرا این مواد حاوی میزان بسیار اندکی چربی و کالری هستند

در هنگام خرید به برچسب ارزش غذایی مندرج بر روی بسته بندی ماست ها توجه کنید زیرا ظروف بسته بندی انواع ماست ها متفاوتند. میزان کالری آنها نیز با یکدیگر متفاوت است، زیرا برخی شرکت ها به محصولات خود مواد دیگری همچون اسانس، شیرین کننده های مصنوعی و یا میوه اضافه می کنند

در صورت اطلاع نداشتن از سروینگ لبنیات موجود در یک غذا، برچسب ارزش غذایی مندرج بر روی بسته بندی را مطالعه نمایید

در صورت استفاده از محصولات همچون شیرهای طعمدار، شیر کائو و دسرهایی همچون پودینگ، که حاوی شکر هستند، باید در هنگام شمارش کربوهیدرات ها، آنها را جزو کربوهیدرات مصرفی تان حساب کنید.

گوشت و جانشین ها

این گروه گوشت قرمز، گوشت مرغ و دیگر ماکیان، ماهی و میگو و دیگر غذاهای دریایی، تخم مرغ، پنیر و کره بادام زمینی را شامل می شود. مصرف این قبیل مواد، پروتئین مورد نیاز بدن شما را تأمین می کند. البته بهتر آن است که همیشه انواع کم چرب آن ها را انتخاب کرده و برای طبخ شان نیز کمترین میزان روغن را استفاده نمایید.

میزان مصرف گروه گوشت و جانشین ها آن، 2-3 واحد در روز می باشد.

یک سروینگ از گروه گوشت و جانشینها

به طور کلی می توان گفت که یک واحد گوشت برابر است با:

30 گرم گوشت قرمز، ماهی، مرغ یا پنیر

2/1 لیوان لوبیا، نخود و عدس (پخته)

با توجه به میزان چربی موجود در انواع گوشت ها، می توان آن ها را به دسته های خیلی کم چربی، کم چربی، با چربی متوسط و با چربی فراوان تقسیم کرد. بهتر است همیشه سعی کنید که غذاهای خود را با استفاده از گوشت یا جانشین های گوشتی خیلی کم چرب یا کم چرب تهیه کنید.

نکات تغذیه ای

گوشت های پر چرب، علاوه بر مقادیر زیاد چربی های اشباع شده و کلسترول، کالری بالایی نیز دارند و تأثیر بسیار چشمگیری بر افزایش کلسترول خون می گذارند. به همین دلیل توصیه می شود که همیشه از گوشت های کم چرب یا فاقد چربی استفاده کنید.

هر واحد از انواع لوبیا، نخود و عدس دارای 3 گرم فیبر می باشند. به همین دلیل، منابع خوبی برای تأمین فیبر غذایی مورد نیاز بدن به شمار می روند.

سوسیس، کالباس و سویا حاوی مقادیری کربوهیدرات می باشند. در شمارش کربوهیدرات ها به این مطلب دقت کنید.

نکاتی در هنگام انتخاب

وزن گوشت را پس از پختن و جدا نمودن استخوان و چربی های اضافه آن اندازه گیری نمایید.

30 گرم از هر نوع گوشت، نصف لیوان عدس، نخود و انواع لوبیا و 2 عدد سفیده تخم مرغ یک واحد گوشت یا جانشین های آن به شمار می آیند.

مصرف گوشت و یا جانشین های بسیار چرب آن را به سه وعده یا کمتر در طول وعده کاهش دهید.
 عدس و انواع نخود و لوبیا در گروه مواد نشاسته ای نیز آورده شده اند.
 کره بادام زمینی در گروه چربی ها نیز ذکر شده است.

توجه!!!

سعی کنید همیشه گوشت و ماهی را به جای سرخ کردن به صورت کبابی یا آب پز مصرف کنید.
 برای سرخ کردن و یا برشته نمودن غذاها از ظروف نچسب استفاده کنید تا نیازی به اضافه کردن روغن نداشته باشید.
 چربی های گوشت را پیش از پختن آن حتماً جدا کنید.

چربی و شیرینی جات

مواد غذایی در این گروه شامل کره، مارگارین، سس سالاد، مایونز، روغن مایع، چربی حیوانی و انواع آجیل می باشد و به دلیل دارا بودن مقادیر مشابهی کالری و چربی، در یک گروه طبقه بندی می شوند. به غیر از آجیل، بقیه مواد این گروه حاوی میزان اندکی پروتئین و کربوهیدرات نیز هستند. با وجود این که چربی ها به عنوان موادی مضر برای سلامتی شناخته می شود، اما چربی ها برای بدن ضروری هستند. بدن ما روزانه، به میزان معینی چربی احتیاج دارد. اما باید بدانیم که چه نوع و چه میزان چربی مصرف کنیم .
 چربی ها بر اساس نوع چربی موجود در آنها به سه گروه تقسیم می شوند: یک غیر اشباع، چند غیر اشباع، اشباع و ترانس. مصرف کمتر چربی های یک غیر اشباع و چند غیر اشباع بر سلامتی تأثیر مثبت دارد. مصرف چربی های اشباع با بیماری های قلبی و سرطان در ارتباط است. در مقابل چربی های ترانس و اشباع، خطر بیماریهای قلبی را افزایش می دهد.

شیرینی ها نیز شامل انواع کیک ها، بیسکویت ها، دسر ها و ... است که در تهیه آن ها از شکر استفاده شده است.

توجه داشته باشید که مصرف مواد غذایی موجود در این گروه را، که در راس هرم قرار دارد، را باید به حداقل برسانید.

یک سروینگ از گروه چربی ها

یک سروینگ از گروه چربی ها، حاوی 45 کالری و 5 گرم چربی می باشد. نمونه هایی از یک سروینگ از چربی های یک غیر اشباع و چند غیر اشباع عبارتند از:

یک قاشق چای خوری مارگارین

یک قاشق چای خوری مایونز

یک قاشق چای خوری مایونز کم چرب

یک قاشق چای خوری روغن مایع (ذرت، کانولا، گیاهی)

6 عدد بادام

10 عدد بادام زمینی

نمونه هایی از یک سروینگ از چربی های اشباع:

یک قاشق چای خوری کره

یک قاشق چای خوری چربی حیوانی

یک قاشق غذا خوری پنیر خامه ای

«نکاتی در رابطه با چگونگی مصرف چربی ها

سعی کنید که بیشتر از مواد غذایی که حاوی چربی های چند غیر اشباع و یک غیر اشباع هستند مصرف کنید. اگر موادی مثل کره بادام زمینی به مقدار کم مصرف شوند، جزء چربی ها حساب می شوند ولی اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، مانند گوشت های پرچربی محاسبه می شوند.

همه چربی ها کالری زیادی دارند، برای حفظ تندرستی، میزان مصرف آنها را محدود کنید.

آجیل و دانه ها (مثل کنجد) مقدار کمی فیبر، پروتئین و منیزیم دارند.

اگر نگران افزایش فشار خون هستید، چربی های بدون نمک (مثل بادام زمینی بدون نمک) را انتخاب کنید تا مصرف سدیم را کاهش دهید.

شمارش کربوهیدرات در افراد مبتلا به دیابت

کربوهیدرات ها یا به تعبیر عامیانه قند ها و نشاسته ها، سطح گلوکز(قند) خون بعد از غذا را تحت تاثیر قرار می دهند. شمارش کربوهیدرات در افراد مبتلا به هر نوعی از دیابت یک مهارت و تکنیک جهت کنترل سطح قند خون بعد از صرف غذا می باشد. با آگاهی از مقدار کربوهیدرات موجود در غذاها حق انتخاب بیشتری دارید و بهتر می توانید قند خون خود را کنترل کنید.

میزان نیاز به کربوهیدرات بستگی به :قد و وزن، عادت معمول غذایی و برنامه روزانه، میزان فعالیت بدنی، نوع دارو و زمان مصرف، نتایج تست قند خون روزانه، نتایج آزمایش چربی خون دارد.

برای محاسبه مقدار کربوهیدرات مورد نیاز، باید با کارشناس تغذیه مشورت نمایید.

بعد از اینکه مقدار مورد نیاز کربوهیدرات، توسط کارشناس تغذیه برای شما تعیین شد، می توانید از روش های زیر برای شمارش آن در طول روز استفاده نمایید:

دو روش برای شمارش کربوهیدرات در افراد مبتلا به دیابت وجود دارد

1. روش اول شمارش کربوهیدرات به گرم :هر واحد کربوهیدرات تقریباً معادل ۱۵ گرم کربوهیدرات در نان و غلات، میوه، لبنیات و حبوبات می باشد.

2. روش دوم شمارش کربوهیدرات به واحد :این روش راحت تر است.

یک واحد کربوهیدرات = ۱۵ گرم کربوهیدرات

یک واحد کربوهیدرات = یک واحد نان و غلات = یک واحد سبزیجات نشاسته ای = یک واحد لبنیات = یک واحد میوه جات = یک واحد قند های ساده = یک واحد حبوبات = سه واحد سبزیجات

روش اول شمارش کربوهیدرات با گرم

● اگر میزان کربوهیدرات ماده غذایی بین ۵-۰ گرم باشد اصلاً در شمارش قند به حساب نمی آید.

● اگر میزان کربوهیدرات بین ۶-۱۰ گرم باشد ، معادل نصف واحد کربوهیدرات است.

● اگر میزان کربوهیدرات ماده غذایی بین ۱۱-۲۰ گرم باشد ، یک واحد قند به حساب می آید.

● اگر میزان کربوهیدرات بین ۲۵-۲۱ گرم باشد ، یک ونیم واحد قند دارد.

● اگر بین ۲۶-۳۵ گرم کربوهیدرات باشد حدود دو واحد قند محسوب می شود.

به طور مثال:

یک لیوان نوشابه حدود ۲۶ گرم قند دارد پس یک لیوان نوشابه دو واحد کربوهیدرات محسوب می شود یعنی برابر با ده قاشق غذاخوری برنج یا معادل دو کف دست نان سنگک قند دارد و اگر شما همراه غذای خود یک لیوان نوشابه میل کنید ، مثل این است که برنج یا نان خود را دو برابر مصرف کرده اید. یک کیک تی تاپ حدود ۱۸ گرم قند دارد ، یعنی یک واحد کربوهیدرات به حساب می آید.

روش دوم شمارش کربوهیدرات با واحد

یک واحد کربوهیدرات = یک واحد نان و غلات:

- ۶ ق غ برنج آبکش
- یک کف دست نان های ضخیم مثل سنگک و بربری
- سه کف دست نان های نازک مثل لواش
- نصف نان باگت یا همبرگری بدون خمیر داخل آن
- ۶۰ گرم نان ذرت یا تریلا
- یک برش نان تست
- دو عدد نان سوخاری
- نصف لیوان ماکارونی پخته
- سه قاشق غذاخوری آرد گندم
- دو قاشق غذاخوری آرد نخودچی
- نصف لیوان بلغور جو یا گندم پخته

- سه قاشق غذاخوری جوانه گندم
- نصف لیوان شیر برنج بدون شکر
- یک و نیم لیوان غلات بوداده مثل برنجک
- دو سوم لیوان غلات صبحانه (برشتوک یا کورن فلکس)
- یک برش (اسلایس) پیتزا
- یک چهارم ساندویچ همبرگر
- ۱۵-۲۰ عدد چیپس سیب زمینی
- ۱۰-۱۲ عدد چوب شور
- ۲ عدد بیسکوئیت ساقه طلایی
- ۵-۶ عدد بیسکوئیت ترد
- یک عدد کیک یزدی
- دو عدد شیرینی خشک کوچک
- ۵ عدد ویفر وانیلی
- یک برش کیک معمولی
- سه چهارم عدد دونات متوسط
- نصف لیوان شیر کاکائو خیلی چرب

یک واحد کربوهیدرات = یک واحد سبزیجات نشاسته ای:

- یک عدد سیب زمینی متوسط آبپز یا تنوری
- ۱۲ عدد سیب زمینی سرخ کرده
- نصف لیوان پوره سیب زمینی

- سه لیوان ذرت بو داده (پاپ کورن)
- یک عدد بلال متوسط
- نصف لیوان ذرت پخته
- یک لیوان کدو حلوایی (کدو تنبل)
- نصف لیوان نخود فرنگی پخته
- نصف لیوان باقلا سبز پخته

یک واحد کربوهیدرات = یک واحد حبوبات:

- نصف لیوان حبوبات پخته شده

یک واحد کربوهیدرات = یک واحد لبنیات:

- یک لیوان شیر کم چرب
- سه چهارم لیوان ماست کم چرب
- دو لیوان دوغ
- نصف لیوان یا یک اسکوپ بستنی
- کشک رقیق : ۳ قاشق غذاخوری
- کشک غلیظ : ۲ قاشق غذاخوری

یک واحد کربوهیدرات = یک واحد میوه جات:

- یک عدد متوسط سیب، پرتقال، لیموشیرین، هلو، شلیل، کیوی، موز
- ۳ عدد زردآلو

- نصف گریپ فورت، گلابی، انار، انبه
- ۲ عدد انجیر، آلو کوچک تازه
- ۲ عدد نارنگی، خرما، خرما
- ۱۲ عدد گیلان
- ۱۷ عدد انگور یا قوتی
- ۱۲ عدد انگور عسگری
- ۱ لیوان تمشک
- ۱۲ عدد توت فرنگی
- یک برش ۴۰۰ گرمی هندوانه، خربزه
- یک لیوان خرد شده یا یک سوم طالبی کوچک
- نصف لیوان کمپوت، میوه های پخته شده یا قطعه قطعه شده
- سه چهارم لیوان آب میوه مخلوط ۱۰۰ درصد طبیعی
- نصف لیوان آب پرتقال ، آب سیب
- نصف لیوان آب هندوانه ، آب طالبی ، آب آناناس
- یک سوم لیوان آب انگور
- یک لیوان آب زرشک
- ۴ عدد برگه سیب
- ۴ عدد (۸ نیمه) برگه زرد آلو
- ۳ عدد برگه آلو بخارا و خرما خشک
- ۲ قاشق غذاخوری کشمش
- یک و نیم عدد انجیر خشک

- ۲۲ گرم لواشک
- یک چهارم لیوان توت خشک

یک واحد کربوهیدرات = سه واحد سبزیجات:

- سه لیوان سبزیجات خام
 - یک و نیم لیوان سبزیجات پخته
 - یک و نیم لیوان سبزی خام خرد شده
 - سبزیجات شامل:
- گوجه فرنگی ، اسفناج ، بادمجان، پیاز، سیر ، موسیر ، تره فرنگی، کرفس، چغندر، شلغم ، گل کلم، کلم پیچ، کلم قمری، کلم بروکلی ، کدو، قارچ، فلفل دلمه ای ، بامیه ، خیار، هویج

یک واحد کربوهیدرات = یک واحد قند های ساده:

- یک قاشق غذاخوری شکر، مربا ، عسل ، ژله
- پنج حبه قند
- نصف لیوان نوشابه
- یک عدد بستنی یخی
- سه عدد آب نبات
- یک لیوان ماء الشعیر
- یک چهارم لیوان شربت معمولی

با توجه به جدول های بالا و گروه های کربوهیدرات ، متوجه می شوید که به راحتی می توانید از گروه های مختلف ، به اندازه لازم و ترجیحا از کربوهیدرات های سالم تر جهت رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

نکات مهم در رژیم غذایی افراد دیابتی:

- رژیم غذایی بیماران دیابتی باید از نظر کمی و کیفی به آنچه برای یک فرد غیر دیابتی مطلوب است نزدیک باشد.
- به طور کلی در توصیه رژیم غذایی بیماران دیابتی از همان روش به کار رفته برای رژیم غذایی افراد عادی استفاده میشود.
- رژیم غذایی باید حاوی انرژی کافی برای انجام فعالیتهای روزمره باشد و در عین حال به کنترل وزن بدن کمک کند.
- رژیمهای غنی از پروتئین نقش مهمی در پیشگیری از ناراحتیهای عصبی دارند که اغلب بیماران دیابتی به آن مبتلا میشوند.
- غذاهای پروتئینی منبع غنی ویتامینهای گروه B میباشند.
- کمبود ویتامینهای گروه B نقش مهمی در ابتلا به اختلالات عصبی دارد.
- دریافت پروتئینهای حاوی چربیهای اشباع (نظیر لبنیات پرچرب و گوشت قرمز) باید در رژیم غذایی آنها محدود شود.
- میزان کل کربوهیدرات مصرفی و همچنین کل انرژی دریافتی روزانه، عوامل تعیین کننده نوع کربوهیدرات مصرفی هستند. با این وجود بهتر است از کربوهیدرات هایی که شاخص گلیسمیک پایین تری دارند استفاده شود
- ضروری است کربوهیدرات مصرفی روزانه در 3 وعده غذایی اصلی و 2 تا 4 میان وعده تقسیم شود.
- معمولاً میان وعده آخر شب (نظیر شیر) جهت پیشگیری از افت قند خون و افزایش سطح کتون در نیمه شب مورد نیاز است.
- از آنجایی که افراد دیابتی در معرض خطر بیماریهای قلبی-عروقی هستند. رژیم غذایی دوستدار قلب برای این افراد توصیه میشود

- بیماران دیابتی باید از مصرف مواد غذایی پرهیز نمایند:
 - ✓ مواد غذایی با سدیم بالا نظیر: غذاهای شور، کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی
 - ✓ مواد غذایی پر چرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس نظیر: لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های قرمز پرچرب و روغن جامد
 - ✓ مواد غذایی حاوی قندهای ساده نظیر: قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینیهای، نوشابههای گازدار، انواع بستنی و آب میوههای تجاری

- فرد دیابتی باید مواد غذایی زیر را بیشتر در رژیم غذایی خود مصرف نماید
 - ✓ تمامی سبزیها به خصوص سبزیجات تیره رنگ و برگ دار
 - ✓ مصرف متعادل میوه ها حبوبات نانهای سبوس دار مانند نان سنگک شیر و ماست کم چربی روغن زیتون و گردو ماهی و غذاهای دریایی

- به بیماران مبتلا به دیابت و برای پیشگیری از دیابت نکات زیر باید آموزش داده شود
 - ✓ غذا در دفعات زیاد و کم حجم استفاده شود .
 - ✓ مصرف نانهای سفید و برنج کاهش یافته و نانهای سبوس دار و حبوبات جایگزین آنها شوند .
 - ✓ حداقل 5 واحد از میوهها و سبزیها را در روز مصرف شود.

- مصرف روغنهای جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربیهای موجود در منابع غذایی حیوانی (کره، خامه، گوشت قرمز و فراوردههای آن) کاهش داده شود .

- دریافت نمک (سدیم) و غذاهای شور و کنسرو شده کاهش یابد .

- مصرف قندهای ساده (قند و شکر، شکالت، نقل، شیرینیها و...) کاهش داده شود

- اینکه گفته میشود "فرد دیابتی به هیچ وجه نباید برنج یا سیب زمینی یا میوه مصرف نماید" یا "مواد غذایی تلخ باعث کاهش قند خون میشوند" از باورهای غلط در جامعه میباشد و نباید بدانها توجه نمود

- عسل دارای قند ساده است و مصرف آن باید محدود شود .
- مصرف شیرین کننده های مصنوعی و جایگزینهای شکر از راهکارهای مناسب جهت کاهش مصرف قند میباشد .
- برنج را افراد دیابتی میتوانند روزانه و به مقدار متعادل مصرف نمایند. اما بهترین راه کاهش مصرف برنج و نان سفید جایگزین کردن آنها با حبوبات و نانهای سبوس دار است
- فرد دیابتی میتواند روزانه مقدار متعادلی از انواع میوه ها را مصرف کند .
- افراد دیابتی منابع غذایی حاوی روی، ویتامین C (مرکبات و سبزیهای تازه) و ویتامین A (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج) را در رژیم غذایی خود بگنجانند، زیرا این مواد حساسیت به انسولین را افزایش میدهند.

تهیه و تنظیم: گروه بهبود تغذیه جامعه

مرکز بهداشت استان