

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
- افراد دیابتی باید دریافت غذاهای غنی از چربیهای ترانس و اشباع نظیر فست فودها، روغنهای نباتی جامد، غذاهای سرخ کرده، لبنیات پرچرب را کاهش داده و بیشتر از منابع غذایی حاوی امگا۳ (مانند انواع ماهی ها) و MUFA (نظیر روغن زیتون) استفاده کنند
- استفاده متعادل از امگا ۳ و اسیدهای چرب غیراشباع سبب پاسخ دهی بهتر گیرنده های سلول به انسولین میشود و در مقابل "چربیهای اشباع شده" و "چربیهای ترانس" موجب مقاومت سلولهای انسولین میشود و محدودیت مصرف آنها باید مورد توجه باشد

رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت

- 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 میباشد.
- 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 ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ تا ۴ 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 کدام 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 کدام مواد غذایی را در رژیم غذایی خود بیشتر 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 ۵ 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