



من دیابت دارم غذای من چگونه باشد



۱۰. گوشت قرمز کمتر مصرف کنید و بجای آن گوشت سفید مانند مرغ و ماهی و حبوبات مصرف نمایید.
۱۱. از روغن‌های مایع گیاهی مانند روغن آفتابگردان، سویا، ذرت، زیتون، کانولا و... به اندازه متوسط استفاده کنید.
۱۲. مواد غذایی چرب مانند کره، خامه، سرشیر، دنبه، کله‌پاچه، شله پرچری، کباب کوبیده و ته‌دیگ را مصرف نکنید.
۱۳. به هیچ عنوان از روغن نباتی جامد استفاده نکنید. برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.
۱۴. در طول هفته ۲-۳ بار ماهی بخورید.
۱۵. از مصرف بیش از حد نمک و غذاهای شور مانند تنقلات شور، چیپس و پفک، شورپا، سوسیس و کالباس و انواع کنسروها خودداری کنید.
۱۶. غذاهای شیرین و له شده را مانند شیر برنج، شله زرد، (حتی بدون شکر) مصرف نکنید.
۱۷. به برنج خود حبوبات و سبزیجات اضافه نمایید.
۱۸. از میان وعده‌های مناسب مانند میوه‌ها سبزیجات و لبنیات کم چرب استفاده نمایید.
۱۹. در صورت داشتن اضافه وزن یا چاقی با رعایت رژیم غذایی مناسب و تحرک، وزن خود را کاهش دهید.

در خصوص رژیم غذایی متناسب با شرایط خود با متخصصین تغذیه مشورت نمایید.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران دیابتی :

۱. سعی کنید برنامه غذایی منظمی داشته باشید و هر روز در ساعات معینی از روز غذا بخورید.
۲. کل غذای مصرفی در یک روز خود را بین ۵-۶ وعده تقسیم نمایید.
۳. از ریزه‌خوری‌های زیاد در طول روز پرهیز نمایید.
۴. غذاهای مخلوط با سبزیجات مصرف کنید.
۵. با هر وعده غذایی سبزیجات مصرف کنید.
۶. از مصرف زیاد نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی در یک وعده غذایی خودداری کنید.
۷. مصرف مواد غذایی شیرین مانند شکر، شیرینی، شکلات، مربا، عسل، نوشابه‌های گاز دار، آب میوه‌های صنعتی و انواع کمپوت‌ها را کاهش دهید.
۸. مواد غذایی که دارای فیبر هستند مانند نان سنگک، جو، گندم، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات را بیشتر مصرف کنید.
۹. روزانه ۸ لیوان آب استفاده نمایید.





رعایت یک سری اصول تغذیه‌ای جهت کلیه بیماران دیابتی توصیه می‌گردد اما بیماران دیابتی نوع ۱ با توجه به تزریق انسولین نیاز بیشتری به مشاوره با یک متخصص تغذیه دارند.

رژیم غذایی بیماران دیابتی رژیم خاصی نمی‌باشد و حتی افراد سالم نیز با رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای بیماران دیابتی می‌توانند از بروز خیلی از بیماری‌ها در خود جلوگیری نمایند.

در زمان کاهش قند خون که بصورت علائمی مانند عرق سرد، لرزش دست‌ها، تاری دید، ضعف و بی حالی و تپش قلب همراه است، حتماً از شربت قند یا یک لیوان آب میوه استفاده نمایید و بلافاصله به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.



لذا توجه به وضعیت تغذیه‌ای افراد می‌تواند کمک زیادی را در پیشگیری از این بیماری داشته باشد. خصوصاً کاهش وزن و کم کردن چربی‌های ذخیره شده در اطراف شکم نقش بسیار زیادی را بر عهده دارد. بیماران دیابتی نیز با رعایت رژیم غذایی مناسب، کاهش وزن، ورزش روزانه و مصرف منظم داروها می‌توانند بیماری خود را کنترل نمایند و از ایجاد عوارض دیابت شامل بیماری‌های قلبی و عروقی، بالا رفتن چربی‌های مضر خون، بالا رفتن فشار خون، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های چشم، سیستم عصبی و... جلوگیری نمایند.



خصوصاً بیماران دیابت بارداری که در دوران بارداری مبتلا به این بیماری شده‌اند می‌توانند با رعایت رژیم غذایی از ادامه این بیماری در پس از زایمان خود جلوگیری نمایند.

دیابت به علت ناتوانی بدن در تولید انسولین، یا کاهش تولید آن و کم اثر شدن انسولین در بدن به وجود می‌آید و باعث افزایش قند خون می‌شود و در نتیجه مشکلاتی را در چشم‌ها، کلیه‌ها، سیستم عصبی و قلب و عروق برای فرد بوجود می‌آورد. تعداد افراد مبتلا به بیماری دیابت به چند گروه تقسیم‌بندی می‌شود که مهمترین آنها شامل:

- دیابت نوع یک
- دیابت نوع دو
- دیابت بارداری



ابتلا به این بیماری در سال‌های اخیر بسیار افزایش یافته است و تبدیل به یکی از مشکلات بزرگ بهداشتی جامعه شده است. عوامل موثر در ایجاد بیماری دیابت شامل سن بالا، چاقی (خصوصاً در ناحیه شکمی) سابقه خانوادگی در افراد درجه یک فامیل (پدر، مادر، خواهر و برادر) و کم تحرکی می‌باشد.