

اهداف تغذیه درمانی در بیماران دیابتی:

کنترل وزن

کنترل قند خون

کنترل فشار خون

کنترل چربی خون

توصیه های ویژه جهت کنترل و کاهش وزن :

- 1) حداقل 3 بار در روز غذا بخورید.
مصرف وعده های کوچکتر در طول روز کمک می کند که شما مجبور نباشید بدلیل گرسنگی، میان وعده های پرکالری مصرف کنید.
- 2) صبح را با یک صبحانه مقوی آغاز کنید.
صبحانه مهمترین وعده غذایی است که در سوخت و ساز بدن نقش مهمی دارد. به یاد داشته باشید که هیچگاه وعده ها را حذف نکنید، چرا که در اینصورت تا پایان روز مقدار کالری بیشتری مصرف خواهید کرد.
- 3) به جای سرخ کردن، از روش پخت ساده، کباب کردن، بخارپز کردن و تنوری کردن استفاده کنید.
- 4) روزی 8 – 6 لیوان آب بنوشید.
- 5) از میان وعده های سالم و کم چرب استفاده کنید و جلوی گرسنگی شدید بعد از ظهر و عصر را بگیرید.
برای میان وعده ها سعی کنید از میوه ها، ماست یا شیر کم چرب، ذرت بو داده کم روغن و سبزیجاتی مثل خیار استفاده کنید.
- 6) به حجم وعده ها توجه کنید.
یکی از ساده ترین راه های کاهش وزن این است که فقط یک چهارم از حجم وعده های خود را کم کنید.
- 7) مقدار بیشتری میوه، سبزی و غلات سبوسدار مصرف کنید.

این غذاها غنی از فیبر هستند که موجب پر شدن شکم می شوند و از طرفی مقادیر زیادی مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می کنند.

8) برچسب های غذایی را بخوانید.

اگر در برچسب یک ماده غذایی ذکر شده که هر واحد از آن حاوی 150 کالری است و شما روزی 3 واحد از آنرا مصرف می کنید، بنابراین روزی 450 کالری از طریق این ماده غذایی دریافت می کنید.

9) مصرف چربیها و غذاهای چرب را محدود نمایید.

کره، سس مایونز، روغن و تنقلات چرب

10) به یاد داشته باشید که: «کم چرب» لزوماً به معنای «کم کالری» نیست.

اغلب اوقات، غذاهای کم چرب حاوی مقادیر زیادی شکر هستند. بنابراین با وجود اینکه چربی اندکی دارند، اما عملاً به همان اندازه کالری دارند.

ورزش های مناسب برای دیابتی ها:

- تمرین های هوازی مناسب ترین نوع ورزش برای افراد دیابتی به شمار می رود .
- تمرین های هوازی به فعالیت هایی گفته می شود که با مصرف اکسیژن همراه باشند. مانند دویدن در مسافت های طولانی و با سرعت آرام
- بیمار باید فعالیتی را انتخاب کند که به آن علاقه داشته باشد تا بتواند سال ها آن را انجام دهد .
- فعالیت هایی مثل اسکی، صحرانوردی، شنا، دویدن آرام، دوچرخه سواری و پیاده روی بهترین شرایط هوازی هستند.
- مزیت پیاده روی این است که انجامش برای هر کس بدون توجه به سن و جنس در همه جا و همه وقت میسر است.

نقطه ضعف پیاده روی این است که برای کسب فایده ای معادل با دویدن، باید سه برابر وقت صرف شود.

➤ آگاهی از افت قند خون تاخیری که می تواند 4 ساعت یا بیشتر پس از قطع تمرین های ورزشی رخ دهد.

آگاهی از این که انسولین را در عضلاتی که در تمرین ورزشی بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند، نباید تزریق کرد. چرا که باعث افت قند می شود.

میزان بالا رفتن قند خون با غذاهای متفاوت

انواع مختلف غذاهای نشاسته ای، با سرعت و میزان متفاوت قند خون را بالا میبرند.

نمایه گلیسمی اصطلاحی است که برای توانایی غذاها در افزایش قند خون به کار میرود.

نحوه اندازه گیری نمایه گلیسمی به این شکل است که مقدار مشخصی از ماده غذایی مورد نظر را به فرد داده و در فواصل معین قند خون وی را اندازه میگیرند.

غذاهایی که شاخص گلیسمیک پایین تری دارند، تغییرات اندکی در میزان قند خون یا میزان ترشح انسولین ایجاد میکنند و عبارتی قندخون بعد از غذا را کمتر افزایش می دهند و برای سلامت بهتر هستند .

مثلاً حبوبات، غلات کامل و شیر و لبنیات نسبت به بیشتر انواع نشاسته، پاسخ گلیسمیک پائین تری ایجاد می کنند (کمتر و کندتر قندخون را بالا می برند).



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شیراز

کد سند : PA/HC/59

رژیم درمانی در پیشگیری و کنترل دیابت



فرحناز حائری
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بیمارستان فاطمه الزهرا (س) مهریز

6- بهتر است از خرماى زرد زاهدی استفاده کنیم؛ سرعت افزایش قندخون توسط این خرما کمتر از انواع دیگر خرما است.

7- مصرف کمپوت های آماده (صنعتی) به عنوان میوه توصیه نمی شوند.

8- هویج پخته و آب هویج قند خون را بیش از هویج خام افزایش می دهند، بنابراین بهتر است هویج را به صورت خام مصرف کنیم.

9- از مصرف قند، پولکی، انواع بیسکویت، شکلات و شیرینی به همراه چای خودداری کنیم و بجای آن همراه با چای مصرفی در طول یک شبانه روز از خرما یا انجیر خشک یا توت خشک در حد مجاز تعیین شده در هر روز استفاده کنیم .

10- مصرف موادی مانند کیک ها، عسل، مربا، بستنی، قند، شکر، انواع بیسکویت های بدون سبوس و کرم دار، انواع شکلات، گز، سوهان، نوشیدنی های صنعتی، سانديس ها، شیرینی های تر و خشک توصیه نمی شود، هرچه کمتر از مواد دارای شکر استفاده کنیم سالم تر خواهیم بود.

با افزودن فیبر های غذایی به رژیم غذایی روزانه میتوان رژیم با شاخص گلیسمیک بالا را به رژیم با شاخص گلیسمیک پایین تبدیل کنیم.

افزودن مقادیر کافی میوه ها و سبزیجات به غذا و نیز استفاده از غلات کامل بجای غلات تصفیه شده (مثلا استفاده از نان سبوس دار و سنگک به جای نان سفید) و کاهش مقدار سیب زمینی مصرفی و قند های ساده و شیرینی ها کمک کننده هستند.
عوامل افزایشنده نمایه گلیسمیک :

-له کردن و رنده کردن

-دم کردن

- زمان پخت

✓ به خاطر داشته باشید :

1- استفاده از لبنیات کم چرب سودمند است نه لبنیات پرچرب !
2- موادی مانند سیب زمینی، ذرت، نخودسبز، باقلا سبز، کدو تنبل به علت دارا بودن مقادیر زیاد نشاسته در گروه نان و غلات (مواد قندی و نشاسته ای) طبقه بندی می شوند .

3- از میوه تازه استفاده کنیم (استفاده از میوه تازه حتی بر آبمیوه طبیعی (خانگی) خصوصا برای افراد دیابتی ارجح است).
4- از مصرف آبمیوه های صنعتی خودداری نماییم .

5- در مصرف میوه های زیر احتیاط کنیم: خرماى رطب، موز رسیده، خربزه، انجیر، انگور، هندوانه، گرمک