

اصول تغذیه صحیح در دیابت

گروه هدف: بیماران و همراهان



<p>کد پمفلت اصول تغذیه صحیح در دیابت 1403(35)</p>	
گردآورنده	الهام سرتکی (سوپروایزر آموزش سلامت)
استاد علمی	دکتر پرویز (متخصص اطفال و فوق تخصص بیماری های غدد اطفال)
منبع	کتاب دیابت و راه درمان دکتر هراتی

مسائل مهم در تغذیه فرد دیابتی

بر خلاف تصور عموم مواد غذایی قابل استفاده در رژیم افراد دیابتی، تفاوتی با افراد غیر دیابتی ندارد غذاهای مناسب برای دیابتی ها، برای غیر دیابتی ها نیز مفید است.
در ادامه به چند اصل مهم و کلیدی در تغذیه افراد دیابتی اشاره می شود:

- در طول روز از تمام گروه های غذایی مختلف در غذای خود استفاده کنید. غذاهای مصرفی روزانه را به گونه ای انتخاب کنید که انواع ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز روزانه از طریق آنها تأمین شود. مواد غذایی بسیار چرب و حاوی شکر به هیچ عنوان گزینه های مناسبی نخواهند بود. زیرا این مواد غذایی انرژی بسیار بالایی دارند، بدون آنکه ماده مفیدی را به بدن برسانند.
- تا حد امکان مقدار نسبتاً مشخص و ثابتی از مواد غذایی را در ساعات معینی از روز مصرف کنید. بهترین الگوی غذا خوردن در افراد دیابتی مصرف غذا در ۶ وعده (سه وعده اصلی و سه میان وعده) است به طوری که بین دو وعده بیشتر از ۴ ساعت فاصله نباشد. نظم و ترتیب در زمان خوردن غذا تاثیر بسیار مثبتی در کنترل قند خون دارد.

۳. مواد غذایی مناسب برای میان وعده ها شامل غلات سبوس دار به همراه سبزیجات (نان سنگک همراه پنیر و خیار) انواع میوه ها، لبنیات (شیر) و آجیل خام به مقدار کم است.



۴. از حذف کامل یک وعده غذایی اصلی (صبحانه ، ناهار یا شام) بپرهیزید حتی اگر قند خون شما بالا باشد. این کار باعث می شود تا به خاطر گرسنگی در وعده بعدی بیشتر از قبل غذا بخورید و در دراز مدت باعث افزایش وزن و بالاتر رفتن قند خون شما خواهد شد.

۵. برای کنترل بهتر قند خون از مصرف زیاد کربوهیدرات بپرهیزید. کاهش (نه حذف کردن) مصرف کربوهیدرات به همراه مصرف کافی فیبر در غذاها مهم ترین عوامل در پایین آوردن قند خون بعد از غذا هستند. (کربوهیدرات در غذاهای گروه نان و غلات، میوه ها و لبنیات یافت می شود.)

۶. برای رسیدن به وزن ایده آل و حفظ آن ، سعی کنید بیش از انرژی مورد نیاز روزانه غذا مصرف نکنید. کم کردن مصرف چربی می تواند در این زمینه به شما کمک کند.

۷. حفظ وزن متناسب در طول زندگی ، یکی از عواملی است که تأثیر مستقیم در جلوگیری از ابتلای شما به ناراحتی های گوناگونی نظیر دیابت نوع ۲، بیماریهای قلبی و افزایش فشار خون دارد. اگر در حال چاق شدن هستید و یا سالهاست که دچار اضافه وزن گشته اید، می توانید با کاهش انرژی دریافتی خود ،انتخاب غذاهای سالم تر و ورزش کردن منظم چربی های اضافه را از بین ببرید.

۸. مصرف میوه ها ، سبزیجات، غلات کامل (غلات به همراه سبوس آنها) ، شیر کم چرب یا بدون چربی و لبنیات را افزایش دهید.

این غذاها، ویتامینها و مواد معدنی اصلی و مورد نیاز بدن شما را تأمین کرده ، موجب بهبود عملکرد آن خواهند شد . بهترین راه دریافت روزانه ویتامینها و مواد معدنی ، افزایش مصرف غذاهایی از این گروهها و کاهش مصرف غذاهای چرب و حاوی شکر می باشد.

سبزیجات و غلات کامل سرشار از فیبر نیز میباشند و مانع نوسانات قند خون به مقدار زیاد می شوند.



۹. در مصرف چربی ها احتیاط کنید.

استفاده از روغنها و چربیهای مضر (مانند روغنهای حیوانی و روغنهای جامد موجود در غذاهای آماده و تنقلات، کیکها و شیرینی ها) را به حداقل برسانید. از روغنهای سالم تر (مانند روغن زیتون، کانولا یا کلزا، هسته انگور و ...) برای مصارف روزانه استفاده نمایید.

۱۰. کربوهیدراتهایی را مصرف کنید که برای سلامتی مفید هستند.

سعی کنید که نیمی از کربوهیدرات مورد نیاز روزانه خود را از طریق سالم ترین نوع کربوهیدراتها(مواد غذایی و نان های حاوی غلات کامل ، میوه ها ، سبزیجات و لبنیات کم چرب) تأمین نمایید . از مصرف غذاهای فرآوری شده، چرب و حاوی شکر پرهیز کنید.

۱۱. مواد غذایی کم نمک یا بدون نمک را انتخاب کنید. غذاهای آماده و فرآوری شده کمتری مصرف کنید. حتماً مراقب میزان نمکی که هنگام خوردن غذا به آن اضافه می کنید باشید.



۱۲. هر روز ورزش کنید.

تصمیم بگیرید که در اکثر روزهای هفته و حداقل به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید .در طول روز نیز تا حد امکان ، با انجام نرمش های کششی عضلانی ، از بی تحرکی و یکجا نشینی پرهیز نمایید. امروزه ثابت شده است که ورزش مهم ترین عامل برای داشتن زندگی سالم می باشد.

۱۲. هر روز ورزش کنید.

تصمیم بگیرید که در اکثر روزهای هفته و حداقل به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید .در طول روز نیز تا حد امکان ، با انجام نرمش های کششی عضلانی ، از بی تحرکی و یکجا نشینی پرهیز نمایید. امروزه ثابت شده است که ورزش مهم ترین عامل برای داشتن زندگی سالم می باشد.

