

تغذیه در دیابت

دیابت شایع ترین بیماری متابولیکی غدد بوده و یکی از شایع ترین بیماری های غیر واگیر در کشورهای در حال توسعه و در دنیا محسوب می شود. دیابت یک بیماری مزمن است که به علت اختلال در سوخت و ساز بدن ایجاد می شود و بدن نمی تواند به طور کامل از قند استفاده کند. دیابت یک بیماری پیشرونده است که می تواند عوارض جبران ناپذیری را به دنبال داشته باشد.

عوامل خطر ابتلا به دیابت:

سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت، سن ۴۵ سال یا بالاتر، اضافه وزن و چاقی، سابقه ابتلا به دیابت بارداری، سابقه ابتلا به فشارخون و دیس لیپیدمی، سندروم تخمدان پلی کیستیک، استرس، رژیم غذایی نامناسب،

بیماران مبتلا به دیابت باید تغذیه متعادل، تحرک کافی و سطح فعالیت بدنی مناسبی داشته باشند و از استرس و اضطراب پرهیز نمایند.

اهمیت رژیم غذایی در کنترل دیابت چیست؟

رژیم غذایی مناسب در افراد مبتلا به دیابت، نیازهای تغذیه ای روزانه این افراد را تامین می کند و باید دقت کنیم که رژیم غذایی این بیماران به گونه ای باشد که علاوه بر قندخون، فشار و چربی خون، وزن این افراد نیز کنترل شود.

افراد مبتلا به دیابت علاوه بر ۳ وعده اصلی باید ۳ تا ۴ میان وعده هم در برنامه غذایی خود داشته باشند. هم چنین نظم در برنامه غذایی روزانه این افراد بسیار مهم است.

افراد دیابتی باید دریافت غذاهای غنی از چربی های ترانس و اشباع نظیر

فست فودها، روغن های نباتی جامد، غذاهای سرخ کرده، لبنیات محلی و پرچرب را کاهش داده و بیشتر از منابع غذایی حاوی امگا ۳ مانند انواع ماهی ها MUFA (نظیر روغن زیتون) استفاده کنند.

مصرف مواد غذایی زیر باید در رژیم غذایی افراد دیابتی حذف شود.

(۱) مواد غذایی با سدیم بالا نظیر: غذاهای شور، کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی.

(۲) مواد غذایی پر چرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس نظیر: لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت های قرمز پرچرب و روغن جامد.

(۳) مواد غذایی حاوی قندهای ساده نظیر: قند و شکر، عسل، مربا، انواع

هفته ملی

دیابت

آبان ۱۴۰۱

تغذیه در دیابت



هیات پزشکی ورزشی استان لرستان



یا میوه مصرف نمایند» یا «مواد غذایی تلخ باعث کاهش قند خون میشوند» از باورهای غلط در جامعه می باشد و نباید بدانها توجه نمود.

۶) مصرف عسل به علت قند ساده باید در افراد دیابتی محدود شود.

۷) برنج را افراد دیابتی می توانند روزانه و به مقدار متعادل مصرف نمایند. اما بهترین راه کاهش مصرف برنج و نان سفید جایگزین کردن آن ها با حبوبات و نان های سبوس دار است.

۸) فرد دیابتی میتواند روزانه مقدار متعادلی از انواع میوه ها را مصرف کند.

۹) افراد دیابتی منابع غذایی حاوی روی، ویتامین C (مرکبات و سبزی های تازه....) و ویتامین A (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج....) را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

شیرینی های، نوشیدنی های گازدار، انواع بستنی و آب میوه های تجاری.

نکات مهم در رژیم غذایی افراد دیابتی

۱) تعداد وعده های غذایی افزایش اما حجم هر وعده کم شود.

۲) مصرف نان های سفید مانند لواش و برنج کاهش یافته و نان های سبوس دار مانند سنگک و حبوبات جایگزین آن ها شوند.

۳) بیماران دیابتی می توانند ۲ تا ۴ واحد میوه را به صورت روزانه مصرف کنند. میوه ها گزینه مناسبی برای میان وعده ها هستند.

۴) سبزیجات به صورت روزانه مصرف شود و توجه کنید که مصرف سبزیجات در وعده های اصلی به کنترل قندخون بسیار کمک می کند.

۵) اینکه گفته می شود «فرد دیابتی به هیچ وجه نباید برنج یا سیب زمینی