

تعریف دیابت

دیابت شایع‌ترین بیماری مزمن متابولیک است. در بدن افراد دیابتی انسولین به میزان کافی وجود ندارد یا انسولین قادر به انجام وظایف خود نیست در نتیجه به علت مقاومت بدن نسبت به انسولین، قند خون بالا می‌رود. هورمون انسولین در بعضی از سلول‌های غده پانکراس تولید می‌شود و عملکرد آن هدایت قند به داخل سلول‌های بدن است. در غیاب انسولین و یا اختلال عملکرد آن قند به مصرف سلول‌ها نمی‌رسد و قند خون افزایش می‌یابد. تمامی عوارض دیابت ناشی از افزایش قند خون می‌باشد.



اهداف رژیم غذایی توصیه شده برای افراد مبتلا به دیابت و پری دیابت:

- استفاده از مواد غذایی کم‌شیرین که نیاز بدن به انسولین را کاهش می‌دهد.
- کاهش وزن که منجر به افزایش تأثیر انسولین در بدن می‌گردد.

- کمک به کنترل فشار خون بالا
- کاهش سطح چربی‌های خون

نکات مهم تغذیه ای برای بیماران دیابتی:

- افراد دیابتی نباید از کربوهیدرات‌های ساده مانند قند و شکر استفاده کنند زیرا این مواد باعث افزایش سریع قند خون می‌شود در حالیکه افراد دیابتی انسولین کافی برای مصرف این مواد قندی ندارند.
- برای بیماران دیابتی کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در غذاهای نشاسته‌ای مانند حبوبات، غلات، نان‌های سبوس دار، برنج قهوه‌ای توصیه می‌شود زیرا این مواد دیرتر جذب می‌شود و نیاز به انسولین را کاهش می‌دهند.
- برای تامین ویتامین و مواد معدنی و فیبر غذایی مصرف روزانه سبزیجات به شکل خام و پخته توصیه می‌شود.
- مصرف میوه به جای آب‌میوه ارجحیت دارد زیرا مصرف میوه باعث پیشگیری از یبوست نیز می‌گردد و جذب قند را کاهش می‌دهد.



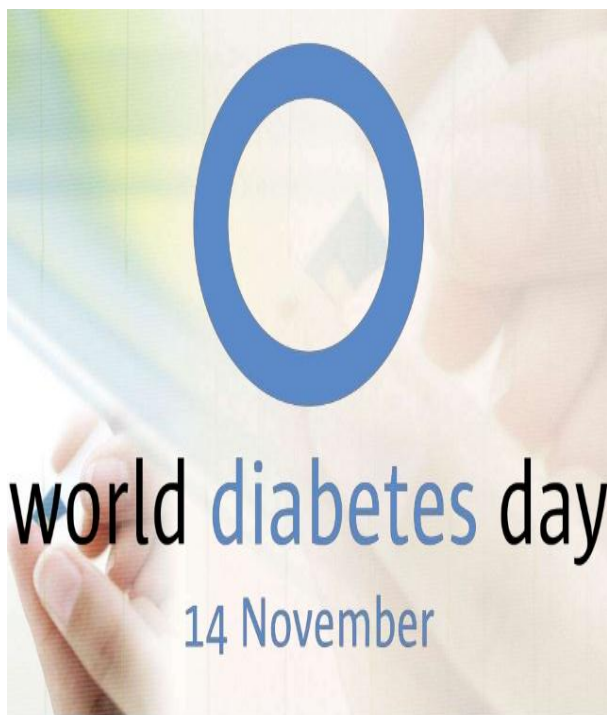
- استفاده روزانه شیر و ماست کم چرب یا بدون چربی توصیه می‌شود.
- پوست مرغ و ماهی و همچنین فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس و همبرگر بیشترین میزان چربی را دارند بنابراین توصیه می‌شود قبل از پختن مرغ و ماهی پوست آن جدا شده و آبزی یا کبابی مصرف شود.
- شیرینی‌ها و چربی‌ها انرژی فراوانی در بدن تولید کرده ولی مواد مغذی کمی به بدن می‌رسانند، پس باید مصرف آن‌ها را به حداقل رسانند.



- فیبر غذایی با طولانی کردن زمان گوارش، سطح قند خون بعد از غذا را تعدیل می‌کند. مقدار توصیه شده فیبر ۲۰-۳۰ گرم در برنامه غذایی روزانه می‌باشد که برای تأمین آن بر مصرف حبوبات، سبزیجات، میوه‌جات و غلات که حاوی فیبر می‌باشند، تأکید می‌گردد. فیبر همچنین تأثیر مطلوبی بر کاهش کلسترول (چربی خون) دارد.

الگوی غذایی صحیح در

بیماران دیابتی



یادتان باشد

دیابت یک قاتل خاموش است

با رعایت رژیم غذایی کم شیرین و

کم چرب شانس ابتلا به دیابت را

به صفر برسانیم.

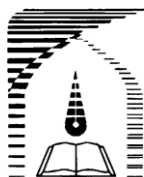
- آنتی اکسیدان‌های اصلی شامل ویتامین C، ویتامین E و بتاکاروتن و ویتامین A می‌اشند. این مواد بر جلوگیری از اثرات زیان‌آور مواد آسیب‌رسانی که به طور طبیعی در بدن تولید می‌شوند کمک کرده و موجب پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و ممانعت از پیشرفت آن‌ها گردند.

- مهمترین منابع ویتامین C عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی، کلم، طالبی، توت فرنگی، اسفناج و سیب زمینی

- مهمترین منابع ویتامین E عبارتند از: روغن گیاهی، جوانه گندم، آجیل، غلات، آووکادو

فعالیت فیزیکی

وجود برنامه‌های منظم ورزشی در افراد دیابتی عملکرد انسولین را تنظیم می‌کند. ورزش بیماران دیابتی باید بصورت تمرین‌های آبرویک مانند دوچرخه سواری، پیاده‌روی، شنا و .. باشد. در ورزش‌های درازمدت مشاهده شده است که حساسیت سلول‌ها به انسولین افزایش می‌یابد.



مرکز بهداشت و درمان

معاونت دانشجویی