

غذیه در بیماری دیابت

الا بودن میزان قند خون سبب افزایش عوارض دیابت می شود ولی با کنترل خوب دیابت و رعایت ۳ اصل مهم تغذیه، ورزش، دارو می توانیم از بهم ترین عوارض دیابت که شامل عوارض چشمی، نارسایی کلیوی، نوارض عصبی، سکتة مغزی، عوارض قلبی و قطع اعضای بدن می باشد پیشگیری نماییم. دیابت باید جدی گرفته شود.

غذیه و انرژی مورد نیاز بدن

نما برای هرگونه فعالیت (چه جسمی و چه ذهنی) نیاز به انرژی دارید و این انرژی از مصرف مواد غذایی تأمین می شود. میزان نیاز به انرژی در افراد مختلف، متفاوت است و هر فرد به تناسب وضعیت خود (سن، وزن، قد و فعالیت های بدنی و نوع شغل و یا حالت خاص مثل بارداری و ...) به میزان متفاوتی انرژی نیاز دارد. واحد اندازه گیری انرژی غذایی «کیلوکالری» است به همین دلیل است که توسط متخصص تغذیه برای شما رژیم غذایی راساس کیلوکالری تعیین می شود.



محاسبه انرژی مورد نیاز

بتدا وزن ایده آل هر فردی را محاسبه نموده و سپس به تناسب وضعیت عالیت فرد آنرا در عدد ۳۰-۶۰ ضرب می کنیم.

- برای افرادی که کار سبک دارند ۳۰-۳۲ کیلوکالری به ازای هر کیلو زن بدن.

۱

- برای افرادی که کار نسبتاً سنگین دارند ۳۵-۴۰ کیلوکالری به ازای هر کیلو وزن بدن.

- باری افرادی که کار سنگین دارند ۴۰-۶۰ کیلوکالری به ازای هر کیلو وزن بدن.

مثلاً فردی با ۶۰ کیلوگرم وزن ایده آل که به کار سبک اشتغال دارد ۱۸۰۰ کیلو کالری نیاز دارد که بصورت $۱۸۰۰ = ۶۰ \times ۳۰$ محاسبه می گردد.

۱۰۰- قد = وزن طبیعی
وزن طبیعی - ۱۰٪ وزن طبیعی = وزن ایده آل در خانم ها
وزن طبیعی - ۶۰٪ وزن طبیعی = وزن ایده آل در آقایان

مواد غذایی یا تولید کننده های انرژی عبارتند از کربوهیدراتها (نشاسته ها و قندها)، پروتئین ها و چربی ها، ویتامین ها و مواد معدنی بعنوان تکمیل کننده ها مصرف می شوند

کربوهیدراتها: مهم ترین منبع انرژی هستند و اکثر آن ها از منابع گیاهی تهیه می شوند و به دو دسته عمده تقسیم می شوند:

۱- مواد غذایی با کربوهیدرات آزاد

۲- مواد غذایی حاوی کربوهیدرات فراوان

شما می توانید مواد غذایی با کربوهیدرات آزاد را بدون حساب کردن یا «آزادانه» میل نمایید زیرا قند خون را یا به میزان کم افزایش می دهند و یا اصلاً افزایش نمی دهند. انواع سبزیجات مانند انواع کلم، قارچ، کاهو، خیار، شلغم، ترب، بادمجان، کدو، فلفل دلمه، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، زیتون سبز، ریواس، کرفس و کلیه سبزیجات سبز در این گروه قرار می گیرند و فقط «سیب زمینی و بلال» قند خون را به وضوح افزایش داده و باید حساب شده میل شوند. حبوبات اگر همراه با غذا به مقدار کم مصرف شود نیاز به محاسبه ندارد ولی اگر بعنوان یک وعده غذایی مانند عدسی میل شود بایستی حساب شده مصرف گردد. خشکبار مانند پسته، گردو، فندق به کندی

۲

در دستگاه گوارش جذب می شوند اما مصرف آنها نیاز به محاسبه دقیق دارد و در صورت استفاده انرژی آنها نیز باید محاسبه شود. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات فراوان مانند سیب زمینی، نان، برنج و ماکارونی باید حساب شده مصرف شوند زیرا در دستگاه گوارش کاملاً، به قند تجزیه شده و به همین دلیل قند خون را به شدت افزایش می دهند. میوه ها نیز خصوصاً میوه های شیرین بایستی حساب شده مصرف گردند.

پروتئین ها: مواد غذایی هستند که برای رشد و ترمیم سلول های بدن لازم هستند و شامل دو دسته اند:

- پروتئین های حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ، مرغ و ماهی.

- پروتئین های گیاهی مانند حبوبات، سویا، بادام زمینی

- مواد پروتئینی اگر در حد معمول مصرف شوند نیاز به محاسبه ندارند.

چربی ها: این نوع مواد بیشتر در انواع گوشت، لبنیات (کره، خامه، سرشیر و پنیر) و انواع روغن های مصرفی وجود دارند و این منابع جزو منابع ذخیره ای انرژی بدن به شمار می آیند. بیش از نیمی از چربی هایی که همراه با غذا مصرف می کنیم چربی مخفی هستند



که در پنیر، تخم مرغ، کالباس و ... یافت می شوند. در هر صورت بهتر است تا حد ممکن از غذاهای دارای چربی های گیاهی استفاده نماییم. برای هر بیمار دیابتی مهم ترین مبحث در تغذیه صحیح، کربوهیدرات ها (مواد قندی و نشاسته ای) و میزان مصرف آن ها است و یک دیابتی باید بتواند میزان مصرف کربوهیدرات خود را معین و مصرف نماید بنابراین لازم است «واحد کربوهیدرات» را بشناسد.

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان

گنجینه دانش و هنر شهرستان راسخ

مادران نام جفرمان (ع)

تغذیه در بیماری دیابت

اهمیت است. طبق دستور متخصص تغذیه و میزان کالری تعیین شده توسط پزشک مربوطه در شش وعده غذا میل نمایید.

مصرف قهوه و چای در حد تعادل (روزی دو سه فنجان) مفید بوده و بر کنترل دیابت تأثیری ندارد ولی مقادیری بالای مصرف قهوه (۵ فنجان یا بیشتر) سبب افزایش قند خون می شود.

مصرف الکل نیز سبب بالا رفتن سطح قند خون شده و بعلاوه الکل با قرص های دیابت ترکیب شده و سبب سرگیجه، سردرد شدید و برافروختگی صورت می شود.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	تغذیه در بیماری دیابت
تهیه کننده	واحد ارتقاء سلامت - نسخه ارمنده
تاریخ بازنگری	۱۴۰۳
نوبت بازنگری	پنجم
شماره تماس	۴۴۲۱۰۹۲۲ - داخلی ۱۷۰

۱ واحد کربوهیدرات = ۱۰ گرم کربوهیدرات که به آن یک «واگ» می گویند. اگر مایل هستید تنوع غذایی داشته باشید باید «آموزش ببینید» که چگونه مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را جانشین یکدیگر کنید بطور مثال و قاشق غذاخوری برنج برابر است با ۱ واحد کربوهیدرات و یک گلابی متوسط و یا نصف موز نیز برابر است با یک واحد کربوهیدرات و شما می توانید مثلاً به جای دو قاشق برنج، نصف موز یا یک عدد گلابی را میل کنید و ...

کته: هرچه ماده غذایی، دارای فیبر بیشتری باشد آهسته تر میزان قند خون را افزایش می دهد مثلاً سیب زمینی سرخ کرده سریع تر از پوره سیب زمینی قند خون را افزایش می دهد زیرا همراه سیب زمینی سرخ کرده، برنج فراوان تری وجود دارد. سرعت غذا خوردن و مقدار آبی که همراه با غذا نوشیده می شود هرچه بیشتر باشد قند خون را بیشتر افزایش می دهد.

وجه: نیازی نیست همیشه مواد غذایی را وزن کنید بلکه باید آموزش ببینید که میزان مصرف مواد غذایی خود را حدس بزنید. به الیاف مواد غذایی «فیبر» می گویند. این مواد در هضم غذا کمک کرده ولی خود هضم و جذب نمی شوند و فرد زودتر احساس سیری می کند و خود سبب افزایش قند خون نخواهند شد. این مواد در میوه جات، غلات و سبزیجات موجود هستند.

نیبرین کننده های مصنوعی

این مواد بصورت قرص یا مایع وجود دارند و حاوی ساخارین یا آسپارتام می باشند. استفاده از آن ها به میزان معمول برای سلامتی ضرری ندارند و میزان کالری آنها ناچیز است.

ضرورت مصرف شش وعده غذایی در دیابت

صرف کربوهیدرات ها در افراد دیابتی نباید در سه وعده غذایی اصلی نالاصه شود و سه میان وعده صبح، عصر و قبل از خواب نیاز بسیار حائز