

تعریف دیابت

دیابت ملیتوس یا بیماری قند بیماری متابولیکی مزمنی است که با سوخت و ساز غیر طبیعی کربوهیدراتها، پروتئین ها و چربی ها همراه است.

در بیماران مبتلا به دیابت هورمون انسولین که در ورود قند از به سلول ها و مصرف آن ها نقش دارد، به قدر کافی ترشح نمیشود و یا پاسخگویی به این هورمون با اشکالاتی مواجه است. لذا قند خون این افراد بالا میرود که به این حساسیت هیپرگلیسمی میگویند.

عدم کنترل قند خون میتواند بعد از ده سال سبب بروز بیماری هایی همچون بیماری کلیوی، بیماری قلبی، عروق و فشار خون و بسیاری از بیماری های دیگر شود.



اهمیت رژیم غذایی در کنترل دیابت:

هدف از مراقبت تغذیه ای در افراد دیابتی، کنترل قند خون، کنترل چربی خون و کنترل وزن بدن و همچنین تنظیم زمان مصرف وعده های اصلی و وعده های اصلی و میان وعده ها به منظور پیشگیری از تغییر قند خون در افرادی است که دارو مصرف میکنند.

از مصرف این غذاها پرهیز کنیم:

- ✓ مواد غذایی با سدیم مانند مانند غذاهای شور و کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، پفک، چیپس و غذاهای کنسرو شده
- ✓ مواد غذایی پر چرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب، ترانس نظیر لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت های قرمز پر چرب و روغن جامد
- ✓ مواد غذایی حاوی قندهای ساده نظیر: قند، شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی نوشابه های گازدار، انواع بستنی و آبمیوه های تجاری.



کدام مواد غذایی در رژیم باشند

- مصرف تمامی سبزیجات خصوصا سبزیجات تیره رنگ و برگ دار بلامانع می باشد.



مصرف متعادل انواع میوه ها (در مورد میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، انجیر، هندوانه، طالبی، موز، انجیر، کشمش) اعتدال رعایت شود

- انواع حبوبات مثل عدس، نخود، لوبیا، لپه، ماش هیچ محدودیتی ندارد و بلامانع مصرف شود.



- نان های سبوس دار مثل نان سنگک
- شیر و ماست کم چرب و پنیر ساده و کم نمک بجای پنیر خامه ای
- روغن زیتون و گردو و کنجد، ماهی و غذاهای دریایی

مصرف میوه:

- بجای آبمیوه، خود میوه را میل نمایند چون فیبرهای محلول و غیر محلول در میوه خواص زیادی دارند این موضوع برای پیشگیری از یبوست هم اهمیت ویژه ای دارد
- با آنکه توت خشک مواد معدنی و فیبر دارد ولی چون حاوی مقدار زیادی قند بصورت غلیظ شده است نمیتوانید هر موقع دلتان خواست از آن استفاده کنید. مصرف را فقط به هنگام نوشیدن چای به مقدار کم محدود کنید.
- استاندارد مصرف میوه بصورت مصرف ۳ تا ۴ واحد



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

تغذیه در دیابت



بازنگری پاییز ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تأیید پزشک متخصص

کد: ۳

مواد غذایی حاوی روی، ویتامین C، (مثل مرکبات و سبزی های تازه، ویتامین a، (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج) را در رژیم غذایی خود بگنجانید زیرا این مواد حساسیت به انسولین را کاهش میدهند.

فاصله بین وعده ها و میان وعده ها بیشتر از سه ساعت نشود.

سعی کنید یک فعالیت بدنی مثل پیاده روی را روزانه به اندازه ۳۰ دقیقه داشته باشید.

تعداد واحد های مورد نیاز هر فرد در هرم مواد غذایی بستگی به قد و وزن فرد دارد و باید توسط متخصص تغذیه تکمیل گردد.



با آرزوی بهبودی و سلامتی شما

مشاور علمی: دکتر کریمی (فوق تخصص غدد)

منبع: برونر سوارث

تهیه کننده: رضوان زادعلی (کارشناس واحد آموزش سلامت)

بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

به بیماران مبتلا به دیابت و برای پیشگیری از دیابت نکات زیر را آموزش میدهم:

- غذا را در دفعات زیاد و حجم کم استفاده کنید.
- مصرف نان های سفید و برنج را محدود کنید و نان های سیوس دار و حبوبات را جایگزین کنید.
- حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها را در روز مصرف نمایید.
- مصرف روغن های جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربی های موجود در منابع غذایی حیوانی (کره، خامه، گوشت قرمز و فرآورده های آن) را کاهش دهید.
- دریافت نمک و غذاهای شور و کنسرو شده را کاهش دهید.
- مصرف قندهای ساده (قند، شکر، شکلات، نقل و شیرینی) را کاهش دهید.

اینکه گفته میشود فرد دیابتی به هیچ وجه نباید برنج یا سیب زمینی و یا میوه مصرف کند و یا اگر مواد غذایی تلخ استفاده کند قند خون خود را کاهش میدهد یک باور غلط در میان جامعه است و نباید به آنها توجه نمود.

عسل دارای قند ساده است و مصرف آن باید محدود شود.

بهترین راه کاهش مصرف برنج و نان سفید جایگزین کردن آنها با حبوبات و نان های سیوس دار و جو دوسر میباشد.