

****توصیه های غذایی در دیابت**

دیابت به تنهایی بیماری خطرناکی نیست اما به مرور زمان عوارض و بیماری های خطرناک ایجاد می کند مثل تنگ شدن رگ های قلب، اختلال در قدرت بینایی، مشکلات کلیه و دیر خوب شدن زخم ها جهت جلوگیری از بروز عوارض دیابت و کنترل مناسب قندخون رعایت نکات تغذیه ای در رژیم به همراه دارو درمانی ضروری می باشد و نکات توصیه شده در تمام طول عمر باید مورد توجه باشد و به آن ها عمل شود.

- مواد غذایی را در شش وعده شامل صبحانه، ناهار، شام همراه با دو تا سه میان وعده سبک در بین آن ها مصرف نمایید.
- نان های سبوس دار (نان سنگک و نان جو) مصرف کنید. مصرف جو به صورت نان جو و سوپ جو مفید است.
- نان سنگک، نان جو، نان بربری، نان تافتون، برنج اروگوئه، برنج تایلندی، لپه، عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی و ماش کمتر قندخون را بالا می برند. از این مواد غذایی می توانید استفاده کنید.
- نان لواش، برنج صدری، برنج طارم و نخود فرنگی بیشتر قند خون را بالا می برند. از این مواد غذایی کمتر استفاده کنید.
- از مصرف سیب زمینی پخته، پوره شده و سرخ کرده، هویج پخته و هویج پوره شده و آب هویج، نان باگت، باقلا سبز بدون پوست و چغندر (لبو) خودداری شود.
- از مصرف مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس سیب زمینی، شیرینی و بیسکویت خودداری کنید.
- از مصرف انواع شیرینی، مربا، کمپوت ها، قند، شکر و عسل، آب نبات، شکلات، بستنی و آب میوه های صنعتی، نوشابه و دلستر خودداری شود.
- از مصرف میوه همراه با وعده های غذایی اصلی پرهیز کنید و بهتر است در میان وعده ها مصرف شود.
- بهتر است میوه ها به صورت خام و در صورت امکان با پوست مصرف شوند.
- میوه های شیرین مانند هندوانه، خربزه، انگور، کشمش، خرما، انجیر، موز و میوه های خشک شده (مانند برگه زردآلو) فقط یکبار در روز مصرف شوند و با هم در یک روز مصرف نشوند.
- خوردن میوه بهتر از مصرف آب میوه است و در صورت مصرف آب میوه صد در صد طبیعی و بدون شکر اضافه شده استفاده کنید.
- برای نوشیدن چای به جای استفاده از قند و شکر از شیرین کننده های مصنوعی، توت خشک، کشمش قرمز و خرما به مقدار کم استفاده کنید.
- روزانه می توانید نصف استکان توت خشک یا کشمش قرمز یا دو عدد خرما به جای یک سهم میوه در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- در تمام وعده های غذایی از سبزیجات استفاده کنید. مصرف سبزیجات به صورت خام مانند انواع سبزی خوردن، سالاد، خیار، گوجه، کاهو، کدو و ... و یا به صورت پخته (آب پز) توصیه می شود.
- از مصرف سس های پرچرب روی سالاد پرهیز کنید. بهتر است از روغن زیتون، ماست کم چرب، آب نارنج، آبلیمو یا آبغوره کم نمک جهت تهیه سس سالاد استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات سرخ شده را محدود کنید.
- مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، دوغ) کم چرب ضروری است.
- حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید.
- زرده تخم مرغ در هفته بیشتر از سه بار مصرف نشود.
- روزانه از حبوبات استفاده کنید.
- حبوبات را می توان به صورت مخلوط با برنج یا به صورت لوبیا گرم و یا عدس پخته مصرف کرد. برای جلوگیری از نفخ، حبوبات را چند ساعت در آب گرم خیس کنید.
- گوشت قرمز بیشتر از دو بار در هفته استفاده نشود و حتما از نوع کم چربی باشد.
- پوست مرغ دارای چربی زیاد است که باید قبل از پخت آن را کاملا جدا کنید.
- از مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر و کله پاچه، دل و جگر، قلوه و مغز خودداری کنید.

- به جای روغن جامد از روغن مایع (ترجیحا روغن زیتون و کانولا (کلزا)) در تهیه غذا استفاده کنید و برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- غذاهای پرچرب شامل کره، مارگارین، سس مایونز، خامه، پنیر خامه ای، سرشیر، چیس سبب زمینی و ... محدود شوند.
- شیرین کننده های مصنوعی موجب افزایش قندخون نمی شوند و استفاده متعادل از آن ها مجاز است اما مصرف بیش از حد آن ها به دلیل احتمال بروز ناراحتی های گوارشی، نفخ و اسهال توصیه نمی شود.
- مصرف روزانه چای سبز در پیشگیری از عوارض دیابت مفید است.
- فیبر موجود در بامیه به حفظ قندخون کمک می کند. برای حفظ اثرات مفید بامیه و آنزیم های هضمی آن، باید آن را خیلی کم بپزید یعنی با حرارت کم یا با بخار ملایم پخته شود. برخی افراد بامیه را خام مصرف می کنند. ولی اگر خواستید آن را سرخ کنید، از مقدار کمی روغن زیتون یا روغن گیاهی برای سرخ کردن آن استفاده کنید.

غذاهای ممنوع:

- کمیوت، مربا، عسل، آب نبات و شکلات، قند و شکر، چیپس و پفک، کره و خامه و پنیر خامه ای و سرشیر، سس مایونز، خیارشور و زیتون شور، نوشابه و دلستر، روغن جامد و حیوانی، دل و جگر و قلوه و مغز و کله پاچه، سوسیس و کالباس و همبرگر، کنسرو ماهی.

فعالیت بدنی و ورزش

- فعالیت بدنی و ورزش در پایین نگه داشتن قندخون و کنترل وزن موثر است. در صورت امکان حداقل روزی 30 دقیقه پیاده روی کنید، ولی از انجام ورزش های سنگین و طولانی مدت خودداری کنید.
- همواره از پزشک خود در مورد زمان ورزش سوال کنید، معمولا برای افراد دیابتی 1 تا 3 ساعت پس از صرف غذا، مناسب ترین وقت برای ورزش است. قبل از شروع ورزش، قندخونتان را اندازه بگیرید، وقتی بالاتر از 250 و پایین تر از 90 باشد، زمان مناسبی برای ورزش نیست.
- کنترل فشارخون بالا در افراد دیابتی به منظور پیشگیری از عوارض دیابت به اندازه کنترل قند خون اهمیت دارد. برای کنترل فشارخون کاهش وزن (در صورت وجود چاقی)، کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، ترک سیگار و عدم مصرف الکل توصیه می شود.

در صورت مشاهده علائم زیر دچار افت قندخون شده اید:

- لرزش دست، تپش قلب، عرق سرد، سرگیجه، سردرد، خواب آلودگی، تاری و دوبینی، عدم تعادل، اضطراب و دل شوره.
- در این حالت ورزش را متوقف و اگر گلوکز شما 70 یا کمتر بود نصف لیوان (120 سی سی) آب میوه یا دو قرص گلوکز یا یک لیوان شیر یا 3 حبه قند حل شده در آب یا چند آب نبات مصرف کنید. بعد از 15 دقیقه در صورتی که قندخونتان هنوز پایین بود، دوباره یکی از موارد بالا مصرف شود.

در صورت مشاهده علائم زیر دچار افزایش قندخون شده اید:

- تشنگی زیاد، خشکی و استشمام بوی استن در دهان، پراداری، بی قراری، حالت تهوع، تنفس سریع و افزایش ضربان قلب
- در این حالت مصرف آب به دفعات زیاد و حجم کم توصیه می شود و در صورت ادامه این حالت به پزشک مراجعه کنید.
- اگر صبح انسولین کریستال یا ساده می گیرید 0/5 تا 1 ساعت پس از تزریق صبحانه خود را میل کنید و میان وعده صبح را به طور کامل میل کنید تا دچار افت قندخون نشوید که این مسئله در مورد زنان باردار اهمیت بیشتری دارد.
- اگر صبح انسولین NPH تزریق می کنید باید میان وعده عصر را به طور کامل مصرف کنید و اگر عصر تزریق می کنید، مصرف میان وعده قبل از خواب ضروری می باشد.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان شهید رحیمی