

اصول تغذیه در بیماران دیابتی

مقدمه:

دیابت، بیماری متابولیکی مزمنی است که با سوخت و ساز غیر طبیعی کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها همراه می باشد.

نخستین و مؤثرترین شیوه کنترل دیابت، رعایت رژیم غذایی و در کنار آن انجام ورزش‌های سبک نظیر پیاده روی است.

میزان مصرف پروتئین

پروتئین ها باید حدود ۲۰-۱۰ درصد کالری روزانه شما را تأمین کنند. در مواردی که آسیب کلیه ناشی از دیابت وجود دارد ممکن است این مقدار کمتر شود.

میزان مصرف چربی

مصرف چربیها نباید بیشتر از ۳۰ درصد کالری روزانه شما باشد. در این میان مصرف چربیهای حیوانی باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه را فراهم کند.

میزان مصرف کربوهیدرات

بقیه کالری روزانه شما (۶۰-۵۰ درصد) از کربوهیدراتها بدست می آید.

میزان مصرف مواد قندی



مصرف حساب شده مواد قندی از جمله شکر مجاز می باشد. لازم به توضیح است که تا چند سال پیش افراد مبتلا به دیابت از خوردن غذاهای حاوی کربوهیدراتهای ساده مثل قند و یا شیرینی به طور کامل منع می شدند ولی تحقیقات جدید نشان داده اند که تفاوت چندانی میان کربوهیدراتهای ساده و مرکب از نظر میزان بالا بردن قند خون وجود ندارد. در واقع مصرف بعضی از غذاهای

حاوی نشاسته مثل نشاسته مثل سیب زمینی، قند خون را حتی بیشتر از خوردن شکر بالا می برد. بنابراین شما می توانید در رژیم غذایی خود از کربوهیدراتهای ساده نیز استفاده کنید.



میزان مصرف فیبر

مصرف روزانه فیبر باید حداقل ۲۰ گرم باشد. بنابراین از مواد غذایی زیر که هر واحد از آنها حداقل ۳ گرم فیبر دارد، بیشتر استفاده کنید:

- نان جوی سبوس دار، نان سنگک، جوی پوست نکنده، ذرت
- بادام، بادام زمینی، فندق، گردو
- انواع لوبیا، عدس، سویا
- سبزیجات شامل لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، گل کلم، اسفناج
- میوه ها شامل توت فرنگی، شاه توت، گلابی، سیب (مخصوصاً با پوست)، پرتقال

میزان مصرف نمک

به منظور پیشگیری از افزایش فشار خون مصرف نمک بهتر است محدود شود (1-5/1) قاشق چایخوری در روز). در این بین غذاهای طبیعی و خانگی به علت اینکه سدیم کمتری دارند نسبت به غذاهای آماده مثل انواع کنسرو، انواع

کنسرو، سوسیس و کالباس ترجیح داده می شوند. همچنین بهتر است از اضافه کردن نمک در سر سفره نیز خودداری گردد.

میزان مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول

مقدار کلسترول مصرفی روزانه باید کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد. لازم به توضیح است که کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی مانند گوشت (مخصوصاً گوشت قرمز) زرده تخم مرغ، دل و جگر و لبنیات دیده می شود و بالا بودن آن عامل مهمی در ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی است.

توصیه های غذایی برای مبتلایان به دیابت :

- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (مثل شیرینی ، بیسکوئیت ، مربا، آدامس ، نوشابه و ...) در بیماران دیابتی ممنوع است .
- وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند
- مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه ، نهار و شام) و سه میان وعده تقسیم گردد .
- نان های مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند (مانند سنگک)
- مصرف حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد .
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود
- روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد و برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود .
- مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود .
- میوه و سبزی به شکل تازه مصرف شود .
- سالاد و سبزی ها بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف شود .
- مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید .
- از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک ، شکر یا چربی هستند استفاده نشود .