

## توصیه های غذایی در بیماری دیابت

هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی، استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل است. اصولاً رژیم غذایی ای که توسط کارشناسان و متخصصان تغذیه برای افراد دیابتی تهیه می شود دارای اهداف زیر است:

- رساندن قند خون به سطح طبیعی
- حفظ سطح چربی های خون در حد طبیعی
- کاهش مشکلات خاص بیماران دیابتی
- به دست آوردن و حفظ وزن ایده آل
- رساندن مواد مغذی به بدن به میزان لازم
- تأمین انرژی موردنیاز بدن جهت انجام فعالیت های لازم
- جلوگیری از بروز عوارض و مشکلات ناشی از دیابت

### توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع اول

۱. سعی کنید برنامه غذایی خود را به طور منظم تنظیم کنید. به نحوی که هر روز در ساعات معینی غذا بخورید.
۲. روزانه بین ۴ تا ۵ وعده غذا بخورید.
۳. در هر وعده مقادیر متناسبی از کربوهیدرات ها را مصرف کنید تا دچار عوارض ناشی از نوسانات قندخون نشوید.
۴. چربی دریافتی از طریق مواد غذایی را محدود کنید.

۵. مصرف قندهای ساده مانند شکر، شکر قهوه ای، عسل و شربت را محدود کنید.
۶. مصرف فیبر را تا میزان ۲۵ میلی گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری دریافتی افزایش دهید. جهت اطلاع از میزان کالری موردنیاز روزانه خود، با متخصص تغذیه مشورت نمایید. منابع غذایی فیبر عبارتند از : انواع میوه و سبزی، حبوبات و غلات سبوس دار.
۷. تلاش کنید از محصولات بدون قند مانند نوشابه های بدون قند، ژله بدون قند و بیسکوئیت های بدون قند استفاده کنید. ( توجه داشته باشید مصرف این محصولات در دراز مدت عارضه دار خواهد بود تا حد امکان از مصرف این قبیل مواد غذایی خودداری کنید).
۸. از میوه های تازه ، آجیل ، خشکبار و غلات به عنوان میان وعده استفاده کنید.
۹. هر روز صبح، غلات پرفیبر را برای صبحانه انتخاب کرده و از مصرف غلات دارای مقادیر زیاد قند خودداری کنید.
۱۰. به جای آب میوه از میوه تازه استفاده کنید.
۱۱. از لبنیات کم چربی استفاده کنید.
۱۲. به میزان کافی آب بنوشید.

### توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم

- از آنجایی که بیماران دیابت نوع دوم در سنین بالاتری قرار دارند، مهم ترین کار در این بیماران، کنترل وزن می باشد. بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم باید توصیه های ذیل را مدنظر قرار دهند:
۱. مصرف فیبرهای محلول به میزان ۲۵ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری ضمن ایجاد احساس سیری ، می تواند به کنترل قندخون کمک کند. یکی از انواع فیبرهای محلول پکتین می باشد که در سیب ، مرکبات مثل پرتقال، لیمو و گریپ فروت ، توت فرنگی ، هویج و غلات سبوس دار وجود دارد . غیر از این مواد غذایی، منابعی فیبری که در بالا ذکر شده اند را نیز مصرف کنید.
  ۲. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید.

۳. حتما قبل از صرف غذا از سالاد یا مواد غذایی کم کالری مانند کاهو، کرفس، و سوپ های ساده و کم کالری استفاده کنید.

۴. از مصرف آب میوه در صبح و به صورت ناشتا خودداری کرده و به جای آن در طول روز از میوه تازه استفاده کنید.

۵. از نوشیدنی ها و دسرهای بدون قند استفاده کنید.

۶. آرد گندم کامل ( آرد سبوس دار ) را جانشین آرد سفید کنید.

۷. از مصرف روغن ماهی و مکمل نیاسین خودداری کنید زیرا باعث افزایش قند خون می شوند.

۸. مصرف چربی ها را در برنامه روزانه غذایی خود طبق نظر متخصص تغذیه کاهش دهید.

۹. به میزان کافی آب بنوشید.

### نکات مهم و قابل توجه برای خانواده ها و بیماران

۱. افراد دیابتی مبتلا به بیماری کلیوی نیز باید به تغذیه خود توجه خاصی داشته باشند، زیرا بیماران کلیوی نیاز به رژیم غذایی خاص دارند. لذا مصرف مکمل های تغذیه ای مگر با اجازه متخصص تغذیه توصیه نمی شود.

۲. از آن جایی که کمبود بعضی از ویتامین ها باعث تشدید بیماری دیابت می گردد، باید سعی کرد تا مقادیر متناسب ویتامین ها از طریق مواد مغذی دریافت شوند. به دلیل افزایش نیاز به ویتامین ها در این بیماران باید مکمل ویتامینی مصرف شود، ولی برای جلوگیری از عوارض مصرف بیش از حد آنها با متخصص تغذیه مشورت کنید.

۳. ویتامین C برای ورود به داخل سلول، نیاز به انسولین دارد. تحقیقات نشان می دهد که مقدار این ویتامین در افراد دیابتی پایین تر از حد طبیعی می باشد؛ لذا مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین C ضروری است.

۴. بعضی از داروهای خوراکی کاهش دهنده قند خون، باعث کمبود ویتامین B12 در بدن می شوند. بنابراین در این مورد نیز باید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید، زیرا کمبود این ویتامین می تواند باعث تخریب بافت عصبی شود.

۵. بیماری دیابت می تواند باعث کمبود بیوتین در بدن شود. از آن جایی که کمبود این ماده مهم می تواند باعث تخریب بافت عصبی در بازوها و ساق پا شود، مشورت با متخصص جهت آشنایی با منابع مصرف و میزان مورد نیاز آن ضروری است.

متاسفانه امروزه شاهد افزایش روزافزون مصرف قند و غذاهای شیرین هستیم . به تدریج که ذائقه مردم به غذاهای شیرین عادت می کند، کارخانجات مواد غذایی نیز روز به روز، محصولات شیرین تری به بازار روانه می کنند و این سیکل معیوب، پیوسته در حال چرخش است. با یک محاسبه سرانگشتی و ساده به طور متوسط هر فرد بین ۲۰-۱۵ قاشق چای خوری شکر ( مجموع قند مصرفی روزانه و قند به کار رفته در محصولات غذایی ) در روز مصرف می کند که این مقدار، بسیار بیشتر از نیاز بدن است.

عادت کردن به مصرف زیاد مواد شیرین که به طور معمول از همان کودکی رخ می دهد، عوارض جسمانی متعددی نظیر اضافه وزن ، دیابت ، بیماری قلبی و آرتریت را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت.

قند و ترکیبات حاوی قند، انرژی زیادی به بدن می رسانند، در حالیکه فاقد مواد مغذی لازم هستند.

در این مطلب سعی کرده ایم توصیه های کاربردی را جهت کاهش مصرف مواد قندی تا حد ممکن بیان کنیم. اگرچه این توصیه ها ساده به نظر می آیند ، ولی با عمل به آنها می توانید گام های موثری در جهت متعادل کردن دریافت مواد قندی بردارید.

---

**کلینیک دیابت درمانگاه خیره آل محمد (ص)**

**دکتر تکتام کاملیان – فوق تخصص غدد و متابولیسم**

**تلفن تماس و نوبت دهی : ۳۱۹۹۹**