

✚ نکات تغذیه ای در بیماری دیابت

مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند (گلوکز) درمی آید و از این قند برای تولید انرژی استفاده می شود. اگر انسولین کم باشد و یا نتواند خوب کار کند، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می ماند و در نتیجه کار بدن دچار اشکال می شود، از طرفی قند خون بالا رفته و قند خون بالا می تواند مانند سم عمل کرده و به سلول ها و بافت های بدن آسیب برساند.

✚ عوامل خطر بروز دیابت :

- ✓ اضافه وزن و چاقی
- ✓ فشارخون بالا
- ✓ اختلال چربی های خون
- ✓ زندگی کم تحرک
- ✓ مصرف دخانیات
- ✓ سن
- ✓ سابقه خانوادگی

✚ به مبتلایان به دیابت توصیه می شود:

۱. غذاهای متنوع مصرف شود.
۲. غذاهای غنی از فیبر مانند حبوبات- سبزیها - جو و سبوس مصرف شود.
۳. وزن بدن در محدوده طبیعی حفظ شود.
۴. غذا در حجم کم و به دفعات زیاد در ۵ تا ۶ وعده مصرف شود.
۵. در برنامه غذایی از سبزیجات و میوه ها بصورت خام و یا پخته استفاده شود.

۶. برنامه غذایی کم چربی و حاوی میزان کمتری چربی های اشباع و کلسترول باشد.
۷. از افراط در مصرف قندهای ساده و نمک خودداری شود.
۸. فعالیت بدنی منظم داشته باشند.

✚ رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش

موثری دارد:

- ✓ همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید.
- ✓ نان سنگگ و یا بربری از نان لواش و باگت بهتر است.
- ✓ مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.
- ✓ لبنیات کم چرب مصرف کنید.
- ✓ از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.
- ✓ در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

✚ ادامه ی توصیه های غذایی:

- به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، نهار و شام) و سه میان وعده توصیه میشود.
- سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید.
- مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند.

➤ میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند لبنیات که همراه با نان تهیه شود، باشد.

سیگار را کنار بگذارید افراد سیگاری ۵۰٪ بیشتر مبتلا می شوند

فعالیت بدنی در بیماران دیابتی

فعالیت فیزیکی را افزایش دهید (فعالیت ورزشی باعث کاهش قند خون می شود) فعالیت ورزشی ایروبیکی یا هوازی با شدت متوسط ۵ بار در هفته حداقل ۳۰ دقیقه و یا ورزشهای هوازی با شدت زیاد ۳ بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه

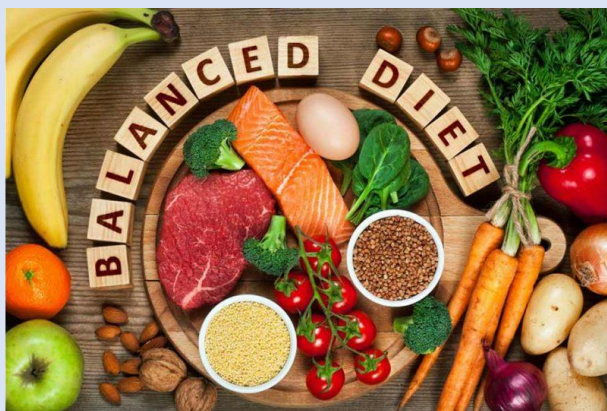
- انجام فعالیت بدنی هر چند کم بهتر از عدم انجام آن است.
- حتما از کفش و لباس مناسب استفاده شود.
- حتما مقادیر کافی آب و مایعات بدون قند نوشیده شود.
- قند خون پیش و پس از ورزش اندازه گیری شود.
- ۱۰-۵ دقیقه در ابتدا و انتهای هر جلسه ورزش به "گرم کردن" و "سرد کردن" بدن اختصاص داده شود.
- اگر قند خون پیش از ورزش کم تر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود، حتما یک واحد کربوهیدرات میل شود.
- اگر قند خون بیش از ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود
 - نباید ورزش کرد.
 - حتما مواد قندی با خود داشته باشد که در صورت افت قند خون مصرف شود.

دانشکده علوم پزشکی ساوه



اصول خود مراقبتی تغذیه در دیابت

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار
پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور

وشهید مدرس

تلفن: ۲۹-۲۶-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۴۸

نان سفید، نان لواش، اکثر شیرینی‌ها،
خربزه، گلوکز، شکر، عسل، آناناس،
کشمش‌ها، هندوانه، سیب زمینی کبابی،
پوره سیب زمینی، هویج پخته، غلات
پف داده شده، بیسکویت‌های گندمی،
شیرینی‌های کره‌ای، خرما خشک،
کیک برنجی، پیتزا، کدو تنبل

نمایه گلیسمی
زیاد

انواع برنج ایرانی، هندی و خارجی، موز،
نان تافتون، نان عربی (پیتا)، فرنی،
بیسکویت‌های حاوی جو، رشته فرنگی‌ها،
ذرت بوداده (پف فیل)، تمام نان‌های
دانه کامل گندم، نان، چغندر، خرما
تازه، انجیر، بستنی

نمایه گلیسمی
متوسط

نان‌های تهیه شده از آرد کامل، بلغور،
جو دوسر، سبوس جو دوسر، جو، نان
سنگک ماکارونی رژیمی، جو، ذرت، لوبیا،
نخودفرنگی، حبوبات و عدس، هویج،
مرکبات، سبزیجات غیرنشاسته‌ای،
پاستای گندم کامل، دانه کامل گندم
سیوس‌دار، زردآلو، هلو، گیلان، آلو،
پرتقال، گلابی، اسفناج، فلفل، پیاز، قارچ،
سبزیجات برگ سبز، تره فرنگی، لوبیاسبز،
کلم بروکلی، گل کلم، گوجه فرنگی،
ماست، شیر، مغزها، قارچ

نمایه گلیسمی
کم

- هیچ گاه در حال گرسنگی به ورزش پرداخته نشود.
- پس از ورزش، پاهای و بین انگشتان از نظر قرمزی و تاول بررسی شوند.

اصول برنامه ورزشی:

- دفعات: حداقل ۵ بار در هفته باید ورزش کرد.
- شدت: شدت ورزش باید طوری باشد که به راحتی بتوان صحبت کرد.
- زمان: در افراد مبتدی باید با ۱۰-۵ دقیقه در هر جلسه شروع و بتدریج زمان را تا نیمساعت افزایش داد.

نمایه گلیسمی: معیاری برای طبقه بندی غذاها از نظر تاثیر در افزایش قند خون

مبنای این طبقه بندی تغییر سطح گلوکز خون، پس از مصرف این غذاها است. غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش زیادی می‌یابد نمایه گلیسمیک بالایی دارند.