

آموزش نکات مربوط به دیابت

دیابت یا بیماری قند یک اختلال سوخت و سازی (متابولیک) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می‌رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط سازوکارهای مختلف است.

دیابت نوع ۱	دیابت نوع ۲	
جنس	زن و مرد	بیشتر در زن
سن ابتلا	زیر ۳۰ سال، نقطه اوج ۱۰ تا ۱۲ سال	معمولا بالای ۴۰ سال
وزن	معمولا لاغر	معمولا با اضافه وزن و چاقی، ژنتیک(سابقه ی دیابت در خانواده)، افزایش سن، فعالیت اندک بدنی، سابقه دیابت بارداری، فشارخون بالا، چربی خون
علائم	پر نوشی، پرادراری، گرسنگی زیاد	

➤ پرادراری، پر نوشی، پر خوری، کاهش وزن با وجود اشتها ی زیاد، خستگی و تاری دید از علایم اولیه شایع دیابت است.

➤ دیابت یک بیماری پیشرونده است که به تدریج تقریبا تمامی بافت های بدن را درگیر میکند. شامل رتینوپاتی (نابینایی)، نوروپاتی (آسیب های گلو مریول و دفع آلبومین) و نوروپاتی (کاهش یا از دست دادن حس درد) است.

مواد غذایی مطلوب جهت مصرف بیماران دیابتی:

➤ تمامی سبزی ها به خصوص سبزی های سبز و برگ دار

➤ مصرف متعادل میوه ها

➤ حبوبات

➤ نان های سبوس دار

➤ شیر و ماست کم چربی

- روغن زیتون و گردو
- ماهی و غذاهای دریایی

خصوصیات مناسب رژیم های غذایی افراد دیابتی:

- صرف غذا در دفعات زیاد و با حجم کم
- کاهش مصرف نان های سفید و برنج و جایگزین کردن آنها با نان های سبوس دار و حبوبات . برنج رami توان روزانه و به مقدار متعادل مصرف نمود. اما بهترین راه کاهش مصرف برنج و نان سفید و جایگزین کردن آنها با حبوبات و نان های سبوس دار است.
- سیب زمینی دارای کربوهیدرات های پیچیده است و میتوان آن را در مقدار متعادل مصرف نمود.
- مصرف حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها . فرد دیابتی می تواند روزانه مقدار متعادلی از انواع میوه ها را مصرف کند .
- کاهش مصرف روغن های جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربی های موجود در منابع غذایی حیوانی (کره، خامه، گوشت قرمز و فراورده های آن)
- کاهش دریافت نمک (سدیم) و غذاهای شور و کنسرو شده
- کاهش مصرف قندهای ساده (قند و شکر، شکلات، نقل، شیرینی ها و ...)
- عسل دارای قند ساده است و مصرف آن باید محدود شود .
- مواد غذایی تلخ هیچ اثری در کاهش قند خون ندارند.

برخی عوامل افزایش دهنده حساسیت به انسولین (مناسب جهت کنترل قند خون):

- ورزش و فعالیت بدنی هوازی. چاقی مرکزی یا چاقی شکمی (مقدار دور کمر بالاتر از ۹۰ سانتی متر): اضافه وزن و چاقی میتواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوي دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می کند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.
- پرهیز از دود دخانیات
- منظم بودن در زمان صرف غذا، استراحت و خواب
- منابع غذایی حاوی روی، ویتامین C (مرکبات و سبزی های تازه) و ویتامین A (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج)
- گردو، روغن زیتون، ماهی و غذاهای دریایی

قبل از هرچیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیماً حاوی اینگونه قندها هستند (مانند انواع شیرینی جات، بستنی، مربا، بیسکوئیت، نوشابه و آدامس)، از تمامی انواع غذاها می توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم و غیردیابتی نخواهد داشت.

۱- شاخص گلیسمی پایین کمتر از ۵۵

۲- شاخص گلیسمی متوسط کمتر از ۷۰

۳- شاخص گلیسمی بالا بیشتر از ۷۰

برای کنترل دیابت باید از مواد غذایی با شاخص پایین بیشتر استفاده کرد. زیرا احساس سیری بیشتری می دهند و سرعت جذب آهسته تری دارند و قند خون را ثابت نگه می دارند.

جدول مواد غذایی با شاخص قندی پایین							
گیلاس	۲۲	آلو	۲۴	پرتقال	۴۰	نودل	۴۷
بروکلی	۱۰	گریپ فروت	۲۵	گلایبی	۴۱	کیوی	۴۷
فلفل قرمز	۱۰	هلو	۲۸	شیر نارگیل	۴۱	نان چاودار با خمیر ترش	۴۸
پیاز	۱۰	عدس سبز	۳۰	شیر شکلات	۴۲	نان گندم	۴۹
قارچ	۱۰	لوبیا سفید	۳۱	نخود	۴۲	ترتیا	۵۰
کلم	۱۰	شیر کامل	۳۱	انگور	۴۳	برنج دانه باند	۵۰
بادام زمینی	۱۳	لپه	۳۲	نان مخلوط دانه غلات	۴۵	لوبیا چشم بلبلی	۵۰
گوجه فرنگی	۱۵	ماست	۳۳	لوبیا چیتی	۴۵	مربا	۵۱
گردو	۱۵	نوتلا	۳۳	نارگیل	۴۵	ماکارانی فرمی	۵۴
گل کلم	۱۵	سیب	۳۴	نان جو سیوس دار آلمانی	۴۶	سیب زمینی	۵۴

جدول مواد غذایی با شاخص گلیسمی متوسط	
۵۶	خوراک لوبیا در سس
۵۶	کشمش
۵۷	نان پیتا
۵۸	عسل
۵۸	برنج با سماتی
۵۸	موز
۵۹	مافین بلوبری
۵۹	دایجستیو
۶۰	سیب زمینی پخته
۶۰	پاپایا
۶۱	انبه
۶۱	انجیر
۶۱	نان همبرگر
۶۲	بستنی
۶۲	نان چاودار آرد درشت
۶۴	چغندر
۶۶	آناناس
۶۷	نان کروسان

جدول مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا	
۷۵	سیب زمینی سرخ شده
۷۵	کدو تنبل
۷۶	پیراشکی
۷۸	کراکر
۸۰	هندوانه
۸۷	کیک برنجی
۸۷	برنج سفید دانه کوتاه
۹۲	کلوچه
۹۷	هویج وحشی (زردک)
۱۰۳	خرما با شیر