



رژیم درمانی در بیماری دیابت

دیابت نوع ۱ یا وابسته به انسولین ناشی از نقص در تولید انسولین است. دیابت نوع ۲ یا غیر وابسته به انسولین ناشی از اشکال در ذخیره مواد غذایی و مقاومت بافت های بدن به انسولین است و ارتباط نزدیکی با اضافه وزن دارد. مقدار و نوع غذایی که به صورت روزانه میل می شود، داروهای دریافتی و سطح فعالیت فیزیکی در کنترل سطح قند خون بسیار تاثیر گذارند و می توانند عوارض جانبی ناشی از عدم کنترل قند خون مانند بیماری های قلبی و عروقی بیماری های کلیوی و آسیب عصبی را کاهش دهند. به علاوه کنترل وزن نیز می تواند بر کنترل قند خون اثر گذار باشد.



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

بشقاب غذای سالم

انجمن دیابت آمریکا روش ساده ای از برنامه ریزی غذایی را تحت عنوان بشقاب غذایی سالم، ترویج داده است. در این روش توصیه شده است:

- ◀ نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات غیر منجمد مانند اسفناج، هویج و گوجه فرنگی پر کنید.
- ◀ یک چهارم از بشقاب خود را با یک پروتئین مانند ماهی، گوشت بدون چربی یا مرغ پر کنید.
- ◀ ربع آخر را با یک ماده سبوس دار مانند برنج قهوه ای یا سبزی نشاسته ای مانند نخود سبز پر کنید.
- ◀ چربی های خوب مانند آجیل یا روغن زیتون را در مقادیر کمی مصرف کنید.
- ◀ یک وعده میوه یا لبنیات و یک نوشیدنی (آب و آبمیوه طبیعی) اضافه کنید.



Diet Therapy In
Diabetes



مصرف منابع غذایی منیزیم از قبیل سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، برخی حبوبات، خشکبار، غلات کامل و تصفیه نشده، فیبرها میوه ها و نان کامل در درمان و پیشگیری عوارض دیابت موثر است. مصرف منابع غذایی سلنیوم مانند گوشت ماهی، ماکیان، نان و غلات در پیشگیری و به تاخیر انداختن عوارض ناشی از دیابت نوع ۲ موثر است. کمبود کروم ناشی از رژیم های غذایی خاص در صورت افزایش قند خون باعث اختلالاتی در استفاده از چربی توسط بدن می شود. از منابع آن می توان به جوانه گندم، سیب زمینی، نان کامل، فلفل سیاه، جگر و گوشت اشاره کرد.

کربوهیدرات های سالم و غذاهای غنی از فیبر شامل:

- ◀ میوه ها
- ◀ سبزیجات
- ◀ حبوبات مانند لوبیا و نخود فرنگی
- ◀ چربی های خوب شامل:

- ◀ آجیل
- ◀ آووکادو
- ◀ روغن زیتون و کانولا





Diet Therapy In Diabetes



افراد دیابتی باید حداقل هفته ای ۲-۳ نوبت ماهی ترجیحاً تازه استفاده کنند که حاوی روغن امگا-۳ است. سایر روغن های حاوی امگا-۳ شامل روغن سویا، دانه های خوراکی

(مانند گردو) و روغن بزرک (کتان) می باشد. در رژیم غذایی افراد دیابتی بهتر است روغن های گیاهی مایع مانند کلزا، آفتابگردان، و زیتون جایگزین روغن های حیوانی و جامد شود.

دل، جگر، قلو، زبان و کله پاچه کمتر استفاده شود. پروتئین های گیاهی از قبیل سویا در افراد دیابتی مانند سایر افراد اثرات مطلوبی بر سطح چربی خون داشته و در کنترل عوارض کلیوی دیابت موثر است.



توصیه های تغذیه ای

در دیابت نوع ۱ در بیمارانی که تحت درمان با انسولین قرار دارند؛ غذا خصوصاً کربوهیدرات، در زمان مناسب با توجه به زمان تزریق انسولین مصرف شود. توصیه های تغذیه ای برای افراد دیابتی خصوصاً در مورد پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، مشابه توصیه هایی است که برای سایر افراد داده می شود. حذف کربوهیدرات از غذا باعث بازگشت قند خون به محدوده طبیعی نشده و رژیم های کم کربوهیدرات برای کنترل دیابت توصیه نمی شوند. به افراد دیابتی توصیه می شود مانند سایر افراد، حدود نیمی از انرژی مورد نیاز خود را از کربوهیدرات بدست آورند. به شرط آن که این کربوهیدرات ها عمدتاً از نوع نشاسته ای مانند نان، غلات، و سیب زمینی باشد. سبزیجات، میوه ها، حبوبات و غلات کامل منابع مناسب و سالمی برای فیبر به شمار می روند و مصرف کافی میوه و سبزیجات (حداقل ۵ سهم در روز) یک اقدام رژیمی مهم برای بیماران دیابتی محسوب می شود.



بهتر است انواع گوشت ها به صورت آب پز، بخارپز، و کبابی آماده شده و چربی های قابل رویت گوشت تا حد امکان قبل از پخت و بعد از آن جدا شود.

بر خلاف یک تصور قدیمی رایج، مصرف شکر باعث دیابت نمی شود؛ و افراد دیابتی می توانند شکر را به اندازه معقولی استفاده کنند. با این حال غذاهای پر شکر مانند نوشابه و شیرینی جات بسیار پر کالری هستند و افراد دیابتی باید از آنها اجتناب کنند. بهتر است نمک از سر سفره غذا حذف شود. در اکثر بیماران دیابتی سطح روی در خون پایین است بنابراین رساندن روی اضافی به بدن بیماران دیابتی ضروری است. منابع حیوانی روی شامل صدف، گوشت قرمز، ماهی، مرغ، بوقلمون، میگو و منابع گیاهی آن شامل لوبیا، نخود، سویا، بادام زمینی، غلات کامل، مخمر آبجو، سبزی پخته شده، قارچ، لوبیا سبز، و دانه کدو است؛ مصرف الکل موجب افت قند خون، افزایش وزن، و افزایش احتمال ابتلا به آب مروارید می شود و از مصرف آن باید پرهیز کرد.