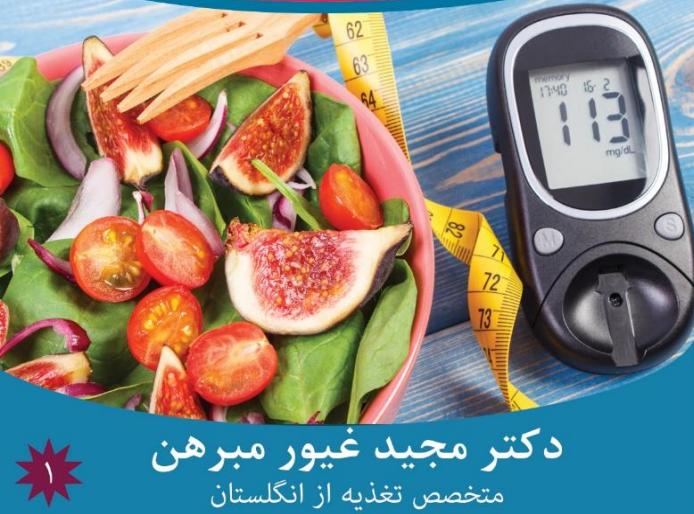


رژیم درمانی در بیماری دیابت

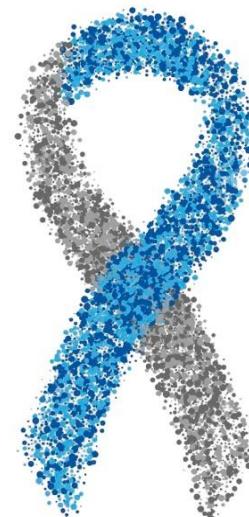
دیابت نوع ۱ یا وابسته به انسولین ناشی از نقص در تولید انسولین است. دیابت نوع ۲ یا غیر وابسته به انسولین ناشی از اشکال در ذخیره مواد غذایی و مقاومت بافت‌های بدن به انسولین است و ارتباط نزدیکی با اضافه وزن دارد. مقدار و نوع غذایی که به صورت روزانه میل می‌شود، داروهای دریافتی و سطح فعالیت فیزیکی در کنترل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



بشقاب غذای سالم

انجمن دیابت آمریکا روش ساده‌ای 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 قهوه‌ای یا سبزی نشاسته‌ای مانند نخود سبز پر کنید.
- ◀ چربی‌های خوب مانند آجیل یا روغن زیتون را در مقادیر کمی مصرف کنید.
- ◀ یک وعده میوه یا لوبیا و یک نوشیدنی (آب و آبمیوه طبیعی) اضافه کنید.



Diet Therapy In
Diabetes



صرف منابع غذایی منیزیوم از قبیل سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، برخی حبوبات، خشکبار، غلات کامل و تصفیه نشده، فیبرها میوه‌ها و نان کامل در درمان و پیشگیری عوارض دیابت موثر است. مصرف منابع غذایی سلنیوم مانند گوشت ماهی، ماقایان، نان و غلات در پیشگیری و به تاخیر اندختن عوارض ناشی از دیابت نوع ۲ موثر است. کمبود کروم ناشی از رژیم‌های غذایی خاص در صورت افزایش قند خون باعث اختلالاتی دراستفاده از چربی توسط بدن می‌شود. از منابع آن می‌توان به جوانه گندم، سیب زمینی، نان کامل، فلفل سیاه، جگر و گوشت اشاره کرد.

کربوهیدرات‌های سالم و غذاهای غنی از فیبر شامل:

- ◀ میوه‌ها
- ◀ غلات کامل
- ◀ سبزیجات
- ◀ حبوبات مانند لوبیا و نخود فرنگی
- ◀ چربی‌های خوب شامل:
- ◀ آجیل
- ◀ آووکادو
- ◀ روغن زیتون و کانولا



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 خوارکی (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. افراد اثرات مطلوبی بر سطح چربی خون داشته و در کنترل عوارض کلیوی دیابت موثر است.

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 روحی 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 الكل موجب افت قند خون، افزایش وزن، و افزایش احتمال ابتلا به آب مروارید می شود و از مصرف آن باید پرهیز کرد.



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.

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 سبزی زمینی باشد. سبزیجات، میوه ها، جبوبات و غلات کامل منابع مناسب و سالمی برای فیر 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.