

اگر سعی دارید که از بروز دیابت پیشگیری کرده یا آن را کنترل کنید، خوردن غذای درست اهمیت بسیار زیادی برای شما دارد. اگر چه ورزش و تحرک بدنی هم از این نظر اهمیت دارد، اما داشتن یک رژیم غذایی صحیح از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری و کنترل کردن عوارض دیابت است.

گروهی از بیماران آگاهی کافی از رژیم غذایی مخصوص بیماری قند نداشته و تصور می‌کنند رژیم دیابت فقط پرهیز از قند و شکر و غذاهای شیرین است اما غافل از این نکته هستند که **نان، برنج، سیب زمینی و انواع میوه** نیز در صورتی که بیش از نیاز مصرف شوند باعث افزایش قند خون می‌شوند.

برای اطمینان از درستی روش تغذیه بایستی به کارشناس تغذیه مراجعه شود.

بیمارانی که نسبت به پرهیز غذایی بی‌اعتنا بوده و فقط به وسیله انسولین یا قرص از افزایش قندخون جلوگیری می‌کنند نه تنها زودتر به عوارض دیابت مبتلا می‌شوند، بلکه مصرف داروی کاهش دهنده قند در آنها افزایش می‌یابد که این موضوع به نوبه‌ی خود زیان‌آور است.

بایدها و نبایدهای غذایی در بیماری قند

- به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده

توصیه می‌شود. دیابتی‌های مبتلا به اضافه وزن و چاقی باید مقداری از وزن خود را با یک برنامه کاهش وزن کم کنند.

• استرس و اضطراب از مهم‌ترین عوامل بالا رفتن قند خون است. لطفاً زمینه‌های استرس را از خود دور نمایید.

• سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده‌ها را در ساعات معینی مصرف کنید.

• مصرف سبزیجات خام و سبزیجات پخته به دلیل ایجاد احساس سیری برای کنترل قند خون مفیدند.

مواد غذایی در بیماری قند به سه گروه تقسیم می‌شوند:

گروه ۱: مواد قندی مثل **قند، شکر، عسل، مربا، شکلات، کیک، بیسکویت، نوشابه (رژیمی یا معمولی)، آبمیوه (طبیعی یا پاکتی)، گز، سوهان، دلستر، نبات و شیرینی-جات** به دلیل داشتن قند زود جذب باید از برنامه غذایی حذف شود.

گروه ۲: غذاهایی که مصرف آنها به مقداری که در رژیم غذایی معین شده است مجاز می‌باشد و زیاده روی در مصرف این مواد باعث بالا رفتن قند و چربی خون خواهد شد. این گروه شامل:

نان، برنج، سیب زمینی، ماکارونی، ذرت، انواع میوه، گوشت، چربی‌ها و لبنیات می‌باشد.

گروه ۳: شامل غذاهایی است که مصرف آنها به هر میزان آزاد است. این گروه شامل **انواع سبزی، خیار، گوجه، کاهو، انواع کلم، کنگر، کدو، بادمجان، سالاد، لوبیا سبز و فلفل سبز** می‌باشد.

افراد دیابتی مجازند روزانه ۳ واحد میوه مصرف کنند.

میوه‌هایی مانند **سیب، گلابی، آلو زرد، آلو سیاه، گیلان، گریپ فروت، پرتقال، هلو و آلو** دارای قند پایین تری هستند. بعضی از انواع میوه مانند **هندوانه، خربزه، طالبی شیرین، خرما، انگور عسکری، انجیر و موز** نسبت به سایر میوه‌ها قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه‌ها کمتر استفاده شود.

سعی کنید به جای نان سفید از نان‌های سبوس‌دار (مثل سنگک، بربری و جو) استفاده کنید.

از مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده همچنین غذاهای آماده مثل سوسیس، کالباس و پیتزا پرهیز کنید.

روغن مصرفی خود را از روغن مایع مخصوصاً روغن زیتون، کانولا (کلزا) انتخاب کنید

عنوان :

تغذیه در بیماری دیابت



بهداشت و درمان صنعت نفت بوشهر و خارگ واحد آموزش و پژوهش

واحد آموزش سلامت بیمارستان توحید جم

تهیه کننده: عظیمه حسن پور (کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی)

منبع: Food, Nutrition & Diet Therapy

بازنگری: اسفند ۱۴۰۳

اسفند ۱۴۰۱

دیابت و کاهش قند خون

کاهش قند خون به چند دلیل اتفاق می افتد؛

- زیاده روی در مصرف داروی قند خون
- کاهش مصرف غذا
- دیر غذا خوردن
- انجام فعالیت های شدید و طولانی مدت

لرزش، عرق کردن و احساس گرسنگی از اولین علائم افت قند می باشد.

در صورت مشاهده علائم افت قند نصف لیوان آبمیوه یا شربت یا یک قاشق شکر یا عسل را در یک لیوان آب حل کرده و بنوشید. اگر تا ۱۵ دقیقه علائم برطرف نشد یک بار دیگر این عمل را تکرار نمایید.



از حبوبات و سویا در وعده های غذایی خود بیشتر استفاده کنید زیرا حبوباتی مثل عدس، ماش، لوبیا و نخود سرعت هضم غذا را کم کرده و از بالا رفتن قند خون جلوگیری می کنند. می توانید حبوبات را همراه با برنج یا به صورت خوراک تهیه کنید.

دیابت و افزایش قند خون

استشمام بوی میوه از دهان، تشنگی، اشتهاى زیاد، افزایش ادرار، حالت تهوع، تنفس سریع، تندشدن ضربان قلب و خشکی پوست از علائم افزایش قند خون می باشد.

هنگام بالا رفتن قند خون چه باید کرد؟

- در ابتدا باید اصلاح ساختار زندگی صورت گیرد:

۱. کم کردن مصرف غذاهای پرکالری

۲. افزایش مصرف سبزیجات و میوه های کم شیرین و پر فیبر

۳. ورزش هوازی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه

- مصرف انسولین یا قرص را کنترل کنید و چنانچه مصرف دارو را فراموش کرده اید دارویتان را مصرف کنید.

• رژیم غذایی را کاملاً رعایت کنید.

- به دفعات زیاد و حجم کم آب بنوشید.