



## دیابت



<https://bahman.nums.ac.ir/>

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

هانیه میرزاحسینی



### نمی دانید قبل از ورزش چه چیزی باید بفرمود

ژل های گلوکز و یا حتی نوشیدنی های ورزشی نیز می توانند برای درمان هیپوگلیسمی در طول ورزش مفید واقع شوند. اگر با فعالیت بدنی مرتب دچار هیپوگلیسمی می شوید، حتما با پزشک مشورت کنید، شاید نیاز باشد دوباره به داروهایی که مصرف می کنید نگاهی شود.

### پر فوری می کنید

کاهش وزن نه تنها می تواند مقاومت به انسولین را کاهش دهد، بلکه مدیریت وزن بخش مهمی از مدیریت بیماری دیابت نیز است.



### گیاهان و ادویه های که

### با دیابت می جنگند:

○ زردچوبه، رزماری، مرزنجوش، پونه، و ریحان بیشترین مقدار فلاونوئید را در خود دارند. و ریحان به ویژه می تواند سطح قند خون را پایین بیاورد.

- دارچین
- بابونه
- قاصدک
- زنجبیل
- رزماری
- آویشن و ترخون
- زیره سیاه
- سیر
- نعناع
- مریم گلی



### بدترین عادات غذایی برای افراد دیابتی

### با انداختن صبحانه

بارها و بارها شنیده اید که صبحانه مهمترین وعده روز است، این مورد مخصوصا درباره افراد مبتلا به دیابت به خوبی صدق می کند، به تاخیر انداختن غذا خوردن هنگام صبح می تواند باعث هیپوگلیسمی یا کاهش شدید گلوکز خون شود. حتی اگر فرد معمولا صبحانه نخورد، باید حداقل یک میان وعده کوچک را در برنامه صبح خود قرار دهد. این میان وعده می تواند ماست چکیده ساده یا یک تخم مرغ آب پز با مقداری نان سبوس دار باشد.

### برنامه غذایی سرشار از چربی های اشباع

برنامه غذایی که سرشار از چربی های غیر اشباع باشد و چربی اشباع کمی هم داشته باشد، باعث بهبود سلامت قلب و عروق، کاهش LDL یا کلسترول بد، و کاهش تری گلیسیرید و فشار خون می شود.

### وعده هایتان متعادل نیستند

یک وعده متعادل می تواند هم سیرتان کند و هم مواد مغذی که نیاز دارید را به بدنتان برساند. پروتئین کم چرب (مانند سینه مرغ بدون استخوان و پوست) را با یک غذای کربوهیدراتی (مانند برنج قهوه ای) ترکیب کنید، این کار هضم را کند می کند، و باعث می شود برای مدت طولانی تر احساس سیری کنید، همچنین پس از وعده قند خونتان بیش از حد بالا نمی رود.



## دپابت و تغذیه

باور ها

### ■ مصرف زیاد قند، عامل ابتلا به دیابت می باشد.

چگونه فرد مبتلا به دیابت می شود؟ به طور کلی علت های ابتلا به دیابت مشخص نشده است. چیزی که مشخص شده است، آن است که مصرف زیاد قند علت ابتلا به دیابت نمی باشد. باید گفت دیابت زمانی اتفاق می افتد که توانایی بدن برای تبدیل مواد غذایی مصرفی به انرژی دچار اختلال می شود.

در صورتی که مبتلا به دیابت می باشید، نیازمند برنامه ریزی غذایی هستید. پیروی از رژیم دیابتی به معنای انتخاب مواد غذایی است که همراه با فعالیت ورزشی و داروها در کنترل قندخون موثر باشند.

### ■ مصرف کربوهیدرات در فرد دیابتی ممنوع است.

در حقیقت، کربوهیدرات ها برای افراد مبتلا به دیابت مفید هستند. این گروه غذایی پایه ی اصلی یک رژیم سالم دیابتی به شمار می روند. کربوهیدراتها مهمترین تاثیر را بر میزان قندخون دارند و به همین دلیل است که از شما خواسته می شود میزان کربوهیدرات را در رژیم غذایی خود محاسبه و کنترل نمایید. غذاهای دارای کربوهیدرات حاوی برخی مواد مغذی مورد نیاز همچون: ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرها می باشند.



۲

بنابراین رژیم مناسب برای افراد دیابتی شامل انتخاب موادی حاوی بیشترین میزان مواد مغذی مثل نان، غلات کامل، میوه ها ی دارای فیبر بالا و سبزیجات می باشد. در صورتی که با یک متخصص تغذیه مشورت کنید می توانید از بهترین انواع کربوهیدرات جهت مصرف روزانه ی خود بهره ببرید.

### ■ پروتئین از کربوهیدرات برای درمان دیابت مفید تر است.

از آن جا که کربوهیدرات ها به سرعت بر میزان قندخون تاثیر می گذراند، ممکن است مبتلایان به دیابت تمایل کمتری به مصرف کربوهیدرات ها داشته و به جای آن از پروتئین ها استفاده نمایند. در صورتی که مصرف زیاد پروتئین می تواند مشکلاتی را در افراد دیابتی به همراه داشته باشد. مشکل اصلی آن است که برخی از مواد غذایی حاوی پروتئین زیاد مانند گوشت قرمز، در مقدار چربی نیز اشباع می باشند. مصرف این نوع چربی ها خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد. در رژیم دیابتی، باید تنها ۱۵ تا ۲۰٪ از کل کالری ورودی را به پروتئین ها اختصاص دهیم.



۳

### ■ افراد دیابتی باید غذاهای مورد علاقه خود را حذف کنند.

هیچ دلیلی وجود ندارد که اگر از رژیم غذایی دیابتی پیروی می کنید، غذاهای مورد علاقه خود را حذف کنید. در مقابل سعی کنید:

- ✓ روشی را انتخاب کنید که بتوانید از غذاهای مورد علاقه ی خود استفاده کنید.
- ✓ مقدار مصرف مواد غذایی مورد علاقه خود را کاهش دهید.
- ✓ از غذاهای مورد علاقه خود به عنوان پاداشی در قبال پیروی صحیح از رژیم غذایی استفاده کنید. متخصص تغذیه می تواند در جهت استفاده از مواد غذایی مورد علاقه، شما را راهنمایی نماید.

### ■ شیرین کننده های مصنوعی برای افراد دیابتی فطرناک می باشند.

شیرین کننده های مصنوعی نسبت به قندها (در میزان یکسان)، شیرین تر هستند. این شیرینی، موجب استفاده کمتر از قند در مواد غذایی شده و به علت ایجاد احساس سیری، مصرف کالری ها را کمتر می نماید. انجمن دیابت آمریکا استفاده از شیرین کننده های زیر را در رژیم دیابتی تایید می کند: ساخارین اسپارتام آسه سولفام پتاسیم سوکرالوز متخصص تغذیه می تواند در انتخاب بهترین نوع شیرین کننده های مصنوعی به شما کمک کند.



۴