

## چگونه با دیابت خوب زندگی کنیم (گفتارهایی در تغذیه)



### تهیه و تنظیم:

بیمارستان شهید انصاری رودسر

بیماری قند (دیابت)، امروزه یکی از مشکلات بهداشتی جامعه است. بیماری با افزایش قند (گلوکز) خون مشخص می شود. گلوکز منبع انرژی در سلولهای بدن است. انسولین کمک میکند که گلوکز وارد سلول شود. ممکن است هنگامی که برای اولین بار متوجه شدید که دیابت دارید ناراحت شده و با خود فکر کنید: چرا من؟

ولی نگران نباشید به کمک یک گروه بهداشتی شامل پزشک و متخصص تغذیه میتوانید زندگی شاد و سالم توام با فعالیت مانند سایر مردم داشته باشید. به شرط آنکه بدانید چگونه بین غذا، دارو (احتمالا انسولین) و فعالیت خود هماهنگی و تعادل برقرار کنید.

برای اینکه بتوانید رژیم غذایی خود را بخوبی رعایت کنید، باید گروههای غذایی و مقدار واحد های غذایی را بشناسید.

### ۴ گروه اصلی غذایی شامل:

۱. گروه نان و غلات و مواد نشاسته ای
۲. گروه میوه و سبزی
۳. گروه گوشت و حبوبات
۴. گروه شیر و لبنیات
۵. گروه قند و چربی

که بترتیب درصد حجمی که در برنامه غذایی روزانه ما اشغال میکنند به صورت یک هرم نشان داده می شود.



### واحدهای غذایی افراد دیابتی:

#### ■ گروه مواد نشاسته ای، ۱ واحد شامل:

یک کف دست نان یا ۳۰ گرم نان، نصف لیوان ماکارونی یا غلات پخته، یک عدد سیب زمینی کوچک، نصف فنجان ذرت یا نخود فرنگی پخته، ۱/۳ لیوان برنج پخته

مصرف مواد نشاسته ای برای تامین کالری و سلامت هر فرد بسته به کالری مورد نیاز و برنامه درمانی اش ضروری است. بنا براین به توصیه افرادی که مواد نشاسته ای را کاملاً در برنامه غذایی شما منع می کنند توجه نکنید.



#### توصیه میشود:

- ترجیحاً از نان های سبوس دار مانند بربری و سنگک استفاده شود. که در کاهش قند خون موثرند. - از سیب زمینی آب پز یا پوره کمتر استفاده شود

- ماکارونی را بصورت زنده تر مصرف کنید چون باکارونی بعد از آبکشی هر چه بیشتر دم بکشد درصد مواد نشاسته ای آن بالاتر میرود.

#### ■ گروه میوه و سبزی، ۵ واحد شامل:

نصف فنجان سبزیجات پخته یا یک فنجان سبزیجات خام، یک عدد سیب، پرتقال و گلابی متوسط یا نصف فنجان آبلیمو



#### توصیه میشود:

-حتما از میوه و سبزی تازه در برنامه روزانه خود استفاده کنید. میوه و سبزی علاوه بر اینکه سرشار از انواع ویتامین ها هستند حاوی ماده ای به نام فیبر هستند که در تنظیم قند و چربی خون بسیار موثرند.

- سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف کنید، مصرف آبمیوه و میوه خشک شده را محدود نمایید.

- در هنگام خرید سعی کنید میوه های کوچک تر انتخاب کنید.

-تحقیقات نشان داده سبزیجاتی مانند کدو سبز، قارچ،جعفری،ریحانف سیر، پیاز باعث کاهش قند خون می شود،مصرف آنها را فراموش نکنید.

#### ▪ گروه لبنیات، هرواحد آن شامل:

یک لیوان شیر، یک لیوان ماست یا دو لیوان دوغ می باشد.



#### توصیه می شود:

-روزانه ۲ واحد از لبنیات کم چربی استفاده شود.

#### ▪ . گروه گوشت و مواد پروتئینی، هر واحد آن شامل:

۳۰ گرم گوشت مرغ، ماهی،گاو یا گوسفند یا ۳۰ گرم پنیر یا یک عدد تخم مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته

#### توصیه می شود:

-قبل از پخت گوشت چربی های قابل روئت آن جدا شود.

-پوست مرغ را قبل از طبخ جدا کنید چون حاوی چربی زیادی است.

-زرده تخم مرغ سرشار از کلسترول است بهتر است در هفته بیشتر از ۳ زرده استفاده نشود.

-حبوبات منبع پروتئین گیاهی و جانشین مناسبی برای گوشت است بعلاوه حاوی فیبر گیاهی است بنابراین توصیه می شود در برنامه غذایی هفتگی خود از آن استفاده شود.

-فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی است بنابر این مصرف آنها را به حداقل برسانید.

-سعی کنید ماهی بیشتر استفاده نمایید و به جای سرخ کردن ماهی، آن را بصورت آبپز، بخارپز و یا کبابی مصرف نمایید.

#### ▪ گروه چربی و روغن ها، هرواحد آن شامل:

یک قاشق مرباخوری روغن مایع یا یک قاشق غذاخوری خامه یا شش عدد بادام زمینی یا پنج عدد زیتون.

#### توصیه می شود:

-مصرف مواد غذایی با چربی بالا مانند غذا های سرخ شده ،گوشت قرمز پرچرب،لبنیات پرچرب و...و قندهای ساده مانند انواع شیرینی جات، بیسکویت، نوشابه های گازدار،قند و شکر،عسل و مربا ،بستنی و آبمیوه صنعتی را به حداقل برسانید.

- به عنوان شیرینی همراه چای از توت خشک یا کشمش قرمز استفاده نمایید.

- از گیاهان معطر و ادویه های فاقد نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.

- سعی کنید تا حد امکان شیرینی،شکلات، ژله و کلیه مواد غذایی که از قند های ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید.

-سعی کنید روزانه از تمام گروههای مواد غذایی استفاده کنید.

-سعی کنیدوزن مطلوب خود را حفظ کنید.

غذا خوردن منظم و مصرف میان وعده در تنظیم قند خون شما تاثیر زیادی دارد.

به جای کره، روغن های حیوانی از روغن های مایع گیاهی(زوغن زیتون، کنجد، آفتابگردان..) استفاده کنید.



منبع:

راهنمای رژیم درمانی/ انجمن تغذیه ایران: زیر نظر فریبا شیخ

سایت معاونت درمان