

## رژیم غذایی مبتلایان به دیابت

چه دیابت نوع یک و یا نوع دو، بسته به اینکه چرا، چه وقت و چه میزان غذا بخورید بر روی قند خونتان موثر است. شما چه دیابتی باشید چه مستعد دیابت، اگر بیش از حد غذا بخورید قند خونتان بالا خواهد رفت که در این صورت دچار بیماری می شوید و چنانچه به میزان لازم دارو مصرف نکنید، قند خونتان مرتب بالا و پایین می رود، همچنین اگر قند خون به مدت طولانی بالا بماند عوارضی چون بیماری های قلبی، مشکلات چشمی، مشکلاتی برای پا، کلیه و غیره در پی دارد و چنانچه قند خون خیلی پایین باشد نیز عوارضی به دنبال دارد.

به هر کدام از علل فوق نگر داشته قند خون در حد نرمال و سلامت می تواند دیابت را کنترل و یا کاهش دهد. یکی از راه هایی که می توانید قند خون یا دیابت را کنترل نمایید رعایت رژیم غذایی است مستلزم این است که اطلاعاتی در مورد هرم غذایی دیابت داشته باشد.

### هرم غذایی دیابت

هرم غذایی دیابت راهنمای عمومی است که چرا و چه میزان از هر غذایی را در طول روز باید مصرف نماییم و مشابه هرم غذایی است که در خیلی از بسته بندی های غذایی می توانید ببینید، هرم غذایی دیابتی به شش گروه تقسیم می شود که باید گروه های بزرگ تر غذا که در پایین هرم قرار دارند نسبت به گروه های بالایی بیشتر مورد مصرف قرار گیرند. میزان مصرف روزانه هر فرد بستگی به تاثیر آن در سلامت شخص دارد.

### گروه های غذایی و میزان مصرف در هر روز از این رژیم دیابتی شامل:

#### ● غلات، حبوبات و سبزیجات نشاسته ای

این گروه شامل ویتامین ب و فیبر هستند که میزان مصرف آنها شش وعده یا بیشتر در روز می باشد.

#### ● میوه ها

شامل ویتامین ث، پتاسیم، فولات و فیبر هستند و میزان مصرف روزانه سه تا چهار وعده می باشد.

#### ● سبزیجات

شامل ویتامین ث، آ، فولات و فیبر هستند و میزان مصرف روزانه سه تا پنج وعده می باشد.

#### ● شیر و لبنیات

منبع کلسیم، پروتئین، ویتامین آ و دی هستند و میزان مصرف روزانه دو تا سه وعده می باشد.

#### ● گوشت و فرآورده های گوشتی

منبع آهن، روی، ویتامین ب، پروتئین و میزان مصرف روزانه دو تا سه وعده می باشد.

#### ● چربی، شیرینی جات

چربی و روغن به علت داشتن کالری بالا باید به میزان خیلی کم مصرف شوند و شیرینی جات نیز به دلیل داشتن مقدار قند بالا باید فقط یک بار در روز مصرف شوند.

#### ● نشاسته

مواد نشاسته ای مانند نان، ماکارونی و پاستا، غلات، سریال های خوراکی، سبزیجات نشاسته ای مانند ذرت و سیب زمینی به بدن شما انرژی می دهد و ویتامین ها و مواد معدنی بدنتان را تامین می کنند.

حبوبات کامل نشاسته ای برای سلامتی شما مناسب تر است چون آنها حاوی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند. مصرف روزانه نشاسته یک وعده است، تصور عموم این است که نشاسته برای مبتلایان به دیابت مناسب نیست، باید گفت که این گفته صحت ندارد، زیرا خوردن نشاسته برای هر کسی نشاط آور است و موجب سلامتی فرد می شود و این شامل افراد دیابتی نیز می شود که می توانند از این نشاسته ها بصورت جانشینی در یک وعده مصرف نمایند.

## شما می توانید به طریق زیر از نشاسته استفاده نمایید:

- دانه کامل حبوبات و غلات را به همراه سبوس و پوسته مصرف کنید.
- می توانید از ماست با چربی کم یا ماست فاقد چربی یا سس ها و کرم های بدون چربی به جای سس یا کرم یا کرم با چربی بالا در پختن استفاده نمایید.
- از سس خردل بجای مایونز در ساندویچ استفاده نمایید.
- از سس کم چربی یا مارگارین روی نان ساده یا نان تست استفاده نمایید.
- از سریال ها در شیر با چربی کم یا بدون چربی استفاده نمایید.
- برای سبزیجات نیز می توانید از انواع مختلف آنها توام یا تنها استفاده نمایید، مثل کلم بروکلی، کاهو، سیر، پیاز و ...
- میوه جات هم مانند سبزی جات در هرم غذایی در یک سطح می باشند. مثل سیب، آب طبیعی میوه جات، توت فرنگی، موز و ...
- از لبنیات با درصد چربی پایین یا بدون چربی استفاده نمایید، حتی می توانید از بستنی استفاده نمایید.
- از گوشت با درصد چربی پایین استفاده نمایید، مرغ و بوقلمون را بدون پوست بپزید.
- تخم مرغ را درسته یا با مقدار خیلی کم روغن آماده نمایید.
- در مورد چربی ها هم باید چربی و شیرینی را محدود نمایید چون کالری بالا و ارزش غذایی کمی دارند که ریسک بیماری قلبی را در شما بالا می برد.

## میزان نرمال گلوکز خون در افراد دیابتی

نود تا صد و سی قبل از غذا و پایین تر از صد و هشتاد، یک تا دو ساعت بعد از غذا باشد.

می توانید گلوکز خونتان را در میزان سلامت نگه دارید، اگر:

به میزان پیشنهاد شده غذا برای هر روز مصرف نمایید.

در زمان مناسب پیشنهاد شده میان وعده و وعده اصلی را میل نمایید.

هیچ وعده ای را از قلم نیاندازید.

داروها را به میزان لازم در زمان معین مصرف کنید.

ورزش کنید.

مصرف به میزان کافی و در زمان معین بسیار مهم است چون قند خون شما بعد از غذا بالا می رود، اگر در یک روز وعده زیاد

بخورید و روز بعد کم غذا بخورید قند خون شما خیلی زیاد تغییر می کند.

با اندازه و به موقع خوردن غذا قند خون را در یک سطح نرمال نگه می دارد، غذاهای حاوی کربوهیدرات، گلوکز را برای

مصرف جهت انرژی افزایش می دهند، مثل نشاسته، میوه، شیر، سبزیجات نشاسته ای و شیرینی جات.

## قوانین رژیم دیابتی وقتی که شما بیمار هستید

- اگر نمی توانید میزان غذا را کم کنید حتماً داروهایتان را استفاده نمایید.
- وقتی بیمار هستید، میزان حدود هشت واحد آب یا مایعات بدون کافئین مصرف نمایید.
- اگر نمی توانید میزان معمولی غذایتان را مصرف نمایید از آب میوه یا سوپ استفاده نمایید.
- اگر هیچ غذایی نمی توانید مصرف کنید مایعات صاف شده مثل سرم رینگر استفاده نمایید، چون اگر کالری دریافتی شما کم باشد دچار هایپرگلاسمی یا کاهش قند خون خواهید شد.
- از چکاپ قند خون خود مطمئن باشید، ممکن است قند خون شما زمانی که غذایی مصرف نمی کنید افزایش یابد.
- با دکترتان در صورتی که بیرون روی پیش از شش ساعت داشتید، تماس حاصل نمایید.

## تأثیر ورزش

ورزش بر میزان غذایی که می خورید موثر است، ورزش سهم مهمی در جهت حفظ سلامت شما بر عهده دارد تا قند خونتان ثابت بماند، پس با پزشک خود در مورد نوع ورزشی که می توانید انجام دهید مشورت نمایید، چون فیزیک بدنتان بسیار در حفظ سلامت شما موثر است.

در ورزش کردن نکات زیر دقت کنید:

- ✚ به پاهایتان توجه کنید ، کفش ها و جوراب هایتان از جنس مناسب و خشک باشد.
- ✚ به قرمزی یا تورم پاها بعد از ورزش دقت نمایید، چنانچه دچار تورم، زخم یا قرمزی شد به پزشک تان اطلاع دهید.
- ✚ دولیوان آب برای هر بیست دقیقه تمرین قبل از ورزش و بعد از ورزش مصرف نمایید حتی زمانی که احساس تشنگی نمی کنید.
- ✚ قبل و بعد از ورزش پنج تا ده دقیقه بدن تان را گرم و آماده نمایید.
- ✚ برای مثال ابتدا آهسته راه بروید و سپس تندتر و نهایتاً با راه رفتن آهسته به ورزش خاتمه دهید.
- ✚ قند خونتان را قبل و بعد از ورزش چک نمایید و وقتی که قند خون ناشتایتان بالای سیصد رفت نباید ورزش نمایید و چنانچه قند خونتان زیر صد بود یک میان وعده کوچک مصرف نمایید.
- ✚ موارد مرتبط با کاهش قند خون و راه های برخورد با آنها را بدانید.