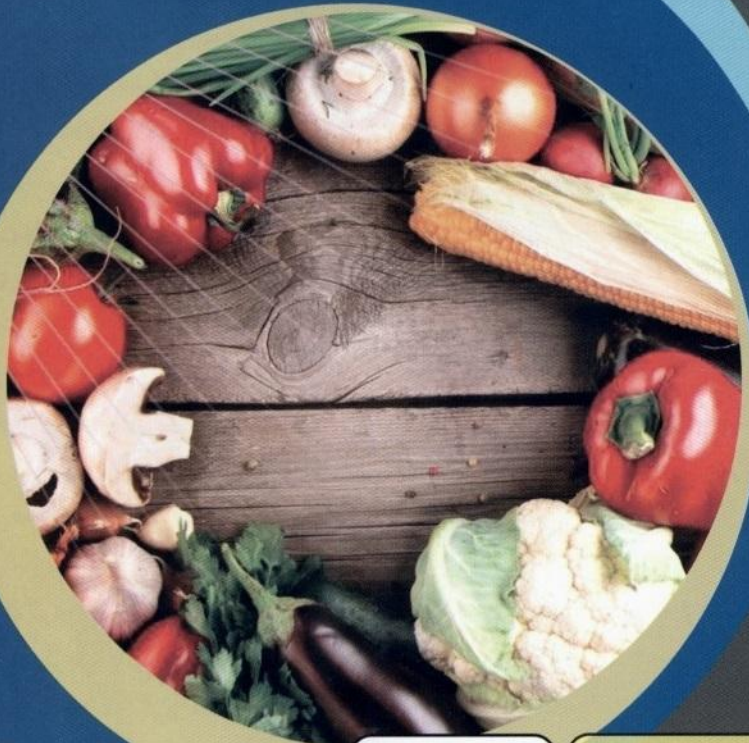
رژیم غذایی در بیماران دیابتی



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir

WWW.PIHO.IR

رژیم غذایی در بیماران دیابتی

توصیه‌های تغذیه‌ای جهت افراد مبتلا به دیابت

امروزه مشخص شده است که یکی از راهکارهای کلیدی در بهبود و پیشگیری از عوارض آتی بیماری دیابت، تغذیه درمانی است.

هدف از تغذیه درمانی در دیابت تسهیل کنترل گلوکز خون، کاهش مسایل جانبی این بیماری از جمله گرفتگی عروق و افزایش چربی‌های خون و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی، عصبی، کلیوی و بیماری آب مروارید است.

۱) انرژی دریافتی و کنترل وزن بدن

(BMI) نمایه توده بدنی در حد ۲۳-۱۸ حفظ شود. توده بدنی از فرمول (وزن بدن به کیلوگرم تقسیم بر قد به متر به توان ۲) محاسبه می‌شود.

کاهش وزن بدن یکی از اهداف مهم است. چاقی اطراف شکم (چاقی مرکزی) از ریسک فاکتورهای مهم بیماری است و حتی مختصری کاهش وزن با بهبود سطح قند خون همراه است.

۲) نوع کربوهیدرات رژیم غذایی

زمان مصرف کربوهیدرات‌ها بسته به نوع انسولین تزریق شده و یا داروی مصرفی تنظیم می‌شود. بنابراین باید تلاش شود که کربوهیدراتهایی را استفاده نمود که میزان دسترسی قند بدن را بصورت آهسته و تدریجی تأمین می‌نمایند.

۳) سبزی‌ها و میوه‌ها

حداقل ۵۰۰ گرم در روز از هر دو گروه باید مصرف شود. مصرف روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه‌های ترجیحا (میوه‌ها از خانواده مرکبات و سیب درختی با پوست) و سبزیجات خام و تازه (گوجه فرنگی، کاهو، کلم، خیار و ...) در کاهش سطح قند خون بسیار ضروریست.

۴) مصرف ماهی

یکی از اختلالات مهم در بیماران دیابتی افزایش سطح چربی خون و در نتیجه ازدیاد ریسک بیماری‌های قلبی - عروقی است به همین دلیل مصرف ماهی برای کاهش تری گلیسیرید خون توصیه می‌شود اما استفاده از روغن ماهی هنوز در مورد توافق نیست.

۵) مصرف روغن مایع و زیتون

مصرف چربیهای حیوانی و روغن‌های هیدروژنه شده (جامد) را به دلیل بالا بردن چربیهای خون کاهش داده و به جای آن از روغن‌های مایع و روغن زیتون استفاده شود.

۶) مصرف منابع غذایی حاوی آنتی اکسیدان

مصرف سیب درختی و دیگر میوه‌ها، انواع مرکبات، گوجه فرنگی، سویا، سبزی‌هایی نظیر کرفس و کاهو در طول روز بسیار سودمند است.

۷) مصرف در حد معمول حبوبات

مصرف حبوبات به دلیل داشتن فیبرهای محلول موجب پائین آمدن گلوکز خون خواهد شد.

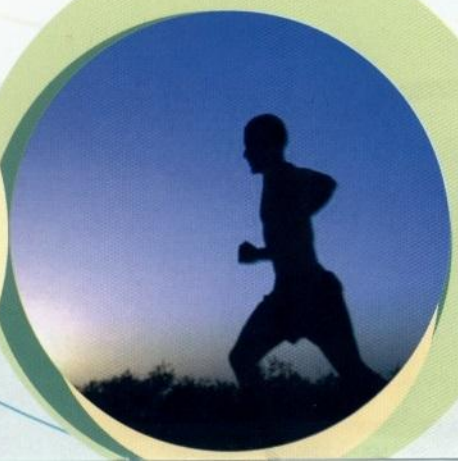
۸) مصرف سیر و پیاز

به دلیل داشتن ترکیبات گوگرددار موجب پائین آمدن گلوکز خون می‌شوند. مصرف روزانه ۵۰ گرم پیاز و یا ۱ تا ۳ حبه سیر توصیه می‌شود.

۹) غذاهای رژیمی

نوشابه‌ها و مرباهای دیابتی با احتیاط مصرف شوند چون مصرف زیاد سوربیتول می‌تواند منجر به اسهال گردد.









۱۰) نمک کمتر از ۶ گرم در روز مصرف شود. از خوردن غذاهای شور نظیر سوسیس و کالباس و همبرگر، تن ماهی، پیتزا و کنسروها و دیگر غذاهای آماده، پرهیز شود.
در ضمن جوش شیرین و رب گوجه نیز غنی از سدیم هستند که همگی در بالا بردن فشار خون موثرند. بنابراین انواع خانگی مواد غذایی یاد شده ارجحیت دارد.

۱۱) استفاده از وعده‌های غذایی متعدد و منظم ؛ علاوه بر ۳ وعده اصلی از ۲ میان وعده صبح و عصر و یک وعده قبل از خواب (یک غذای ساده و سبک مانند شیر) استفاده شود. همچنین استفاده از وعده‌های غذایی متعدد و منظم علاوه بر کاهش وزن نقش مهمی در کنترل قند خون دارد.

۱۲) فعالیت فیزیکی بطور مرتب و منظم و ملایم (نظیر پیاده روی و نرمش) حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در کاهش وزن و سطح قند خون نقش موثری دارد.

۱۳) مصرف لبنیات کم چرب ؛ از شیر و ماست کم چرب استفاده شود و از مصرف پنیر پر چرب و شور نیز خودداری شود.