



بیماری دیابت چیست؟

بیماری قند یا دیابت شایعترین بیماری متابولیک در جهان و ایران می باشد. به گروهی از بیماری های متابولیک گفته می شود که مشخصه آن ها افزایش مزمن قند خون و اختلال متابولیسم کربوهیدرات، چربی و پروتئین می باشد. بیماری ناشی از کمبود و یا عدم ترشح انسولین و یا عملکرد آن و یا هر دو مورد می باشد. ممکن است وقتی برای اولین بار از بیماری خود مطلع شده اید بسیار احساس نگرانی کرده باشید ولی شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگه داری وزن در حد ایده آل به کنترل مطلوب قند خون دست یابید. چاقی یکی از عوامل خطر دیابت غیر وابسته به انسولین محسوب می شود. عادات غذایی هر فرد، زمان و نوع غذا را تحت تاثیر قرار می دهد.

روش های موثر در تغییر رفتار های غذایی چیست؟

- در یک وعده غذایی حجم بالا دریافت نکنید و سعی کنید مدت طولانی گرسنه نمانید.
- آهسته غذا بخورید و غذا را خوب بجوید
- برنامه غذایی منظم داشته باشید، از اندازه ی غذا در هر وعده آگاه باشید و هیچ وعده ی غذایی را حذف نکنید.

توصیه های کلی برای کنترل فشار، چربی و قند خون افراد دیابتی

- به جای استفاده از روغن جامد و کره از روغن مایع گیاهی در حد اعتدال استفاده کنید و به جای استفاده از روش سرخ کردن برای طبخ روش کبابی، تنوری، بخار پز یا آب پز را جایگزین نمایید.
- برای تهیه گوشت چرخ کرده، گوشت خالص و بدون چربی را در منزل چرخ کنید و برای طبخ غذا از ظروف نچسب استفاده کنید.

- برای طعم دار کردن غذا بجای نمک از ادویه هایی مثل دارچین، فلفل سیاه، فلفل سبز، پودر سبزیجات معطر، آبلیموی تازه، آبغوره ی بدون نمک و سرکه استفاده کنید.
- از مغز های گیاهی مانند مغز بادام و پسته و گردو به صورت خام و نمک نزنه در میان وعده استفاده کنید.
- ویتامین B6 مانند جوانه ها، ماهی، فلفل قرمز، سبزیجات برگ سبز، کلم، گل کلم و گردو استفاده کنید.
- سبزیجات را ترجیحا به صورت خام مصرف کنید.
- به جای استفاده از آرد و نان سفید، آرد و نان های سبوس دار را جایگزین نمایید.
- به جای آبمیوه و کمپوت میوه از میوه تازه و کامل استفاده کنید و میوه هایی مانند موز، خرما، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، طالبی و خربزه را محدود کنید.
- مصرف روزانه ی سیر، حبوبات، سبزی های حاوی فیبر بالا، تره، مرزه، کلم، کدو سبز، پرتغال، توت فرنگی و غلات سبوسدار توصیه می شود.

منبع:

۱. تغذیه و مراقبت مبتدی بر تشخیص، سیلویا اسکات-استامپ، ترجمه رحمانی و همکاران، ۱۳۸۶

تهیه کننده: فهیمه پوراحمدی (کارشناس تغذیه)

تایید کننده: الهام رضائی پور (سوپروایزر آموزش سلامت)