

راهنمای تغذیه بیماران دیابتی

همانطور که می‌دانید بیماری دیابت با افزایش قند خون مشخص می‌شود و قند در اثر عوامل متعددی که مهمترین آن عدم رعایت رژیم غذایی صحیح است بالا می‌رود. سعی شده به طور خلاصه و مفید اصول تغذیه در بیماری دیابت به شما آموزش داده شود. خواهشمند است در صورت داشتن هر گونه سوالی در این زمینه با کارشناسان تغذیه بیمارستان تماس حاصل نمائید.

گروه های غذایی از ۵ گروه اصلی تشکیل شده اند که عبارتند از گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزی، گروه گوشت و حبوبات و تخم مرغ و گروه شیر و لبنیات.

به مقدار مشخص از هر گروه یک واحد گفته می‌شود که در زیر در مورد آنها توضیح داده می‌شود.

واحدهای غذایی افراد دیابتی:

یک واحد مواد نشاسته ای = ۱ برش نان به اندازه کف دست (ترجیحا نان بربری، سنگک، تافتون) یا یک سوم فنجان برنج (۴-۵ قاشق غذاخوری) یا نصف فنجان ماکارونی یا نصف فنجان غلات پخته یا سه چهارم فنجان غلات خام یا یک عدد سیب زمینی کوچک پخته (۹۰ گرم) یا یک سوم فنجان حبوبات پخته یا نصف فنجان نخود فرنگی و

یک واحد سبزی = نصف فنجان سبزی پخته یا یک فنجان سبزی خام شامل کلم، اسفناج، گوجه فرنگی، کرفس، بادمجان، فلفل سبز، پیاز و.....

یک واحد میوه = یک عدد سیب، پرتقال، نارنگی، گلابی متوسط یا یک دوم فنجان آب میوه یا یک دوم فنجان گیلان، توت فرنگی، تمشک یا ۲۰۰ گرم هندوانه و

یک واحد گوشت = ۳۰ گرم گوشت شامل مرغ، ماهی، گوشت گاو یا گوسفند پخته یا ۳۰ گرم پنیر معادل یک قوطی کبریت یا یک عدد تخم مرغ و

یک واحد قندی = ۳ عدد بیسکویت کوچک یا ۲ عدد بیسکویت سبوس دار

یک واحد چربی = ۱ قاشق مربا خوری روغن مایع یا شش عدد بادام زمینی یا ۵ عدد زیتون

یک واحد شیر و لبنیات = یک لیوان شیر کم چرب یا یک لیوان ماست کم چرب یا ۲ لیوان دوغ

تعداد واحدها بر اساس سن و وزن و انرژی مورد نیاز افراد دیابتی باید توسط مشاور تغذیه تنظیم گردد.

برای اینکه مشخص شود هر ماده غذایی چه مقدار قند خون را افزایش می‌دهد از جدول نمایه گلیسمی استفاده می‌کنند.

هر چه نمایه گلیسمی غذایی پایین تر باشد بیانگر این است که با خوردن مقدار معینی از آن قند خون کمتر بالا می‌رود پس سعی کنید از مواد غذایی که نمایه گلیسمی پایین دارند استفاده کنید و اگر ماده غذایی نمایه گلیسمی بالا دارد به مقدار کمتری از آن بخورید.

تقسیم بندی مواد غذایی بر اساس نمایه گلیسمی:

نمایه گلیسمی پایین: نان بربری، نان تافتون، نان سنگک، ماکارونی، چغندر، سیب زمینی سرخ شده، لپه، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، ماش، (حبوبات علاوه بر نمایه گلیسمی پایین حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر غذایی هستند) انجیر خشک و خرما زرد زاهدی.

دم کردن ماکارونی باعث افزایش قابلیت هضم دانه نشاسته می‌شود و در نتیجه جذب آن را افزایش می‌دهد. این امر موجب بالا رفتن قند خون می‌شود. بنابراین ماکارونی را فقط در آب جوشانده و پس از صاف کردن مصرف کنید.

نمایه گلیسمی متوسط: کشمش سبز، برگه زردآلو، لواش بومی، برنج صدری، نخود فرنگی و برنج طارم و برنج تایلندی.

نمایه گلیسمی بالا: نان سفید (نان تست)، نان باگت، لواش ماشینی، باقلا سبز بدون پوست، هویج، سیب زمینی، پوره سیب زمینی، سیب زمینی استانبولی. (از مصرف سیب زمینی و هویج پخته به صورت پوره خودداری شود.)

(استفاده از توت خشک، کشمش قرمز، خرما زرد زاهدی به مقدار کم با چای مناسب تر از خرما می‌مضافتی بم است).

توصیه‌های زیر را در کنار موارد فوق جهت کاهش قند خون خود به کار ببرید:

- ۱- مصرف روزانه ۲۰ گرم (۲ قاشق غذاخوری) سرکه سیب به عنوان چاشنی سالاد باعث کاهش قند خون می‌شود.
- ۲- مصرف روزانه ۶ گرم پودر دارچین (۱ قاشق مربا خوری) علاوه بر کاهش قند خون باعث کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید هم می‌گردد، بنابراین مصرف غذاهای دارچینی یا چای دارچینی در طول روز برای کاهش قند و چربی خون توصیه می‌شود.
- ۳- مصرف روزانه ۵۰ گرم پیاز و ۳ گرم سیر تازه و خام باعث کاهش قند و چربی خون می‌شود.
- ۴- مصرف ۲ قاشق پودر شنبلیله همراه با ماست در ۲ وعده ناهار و شام باعث کاهش قند و چربی خون می‌شود.
- ۵- استفاده از پروتئین گیاهی سویا علاوه بر کاهش چربی خون باعث کاهش قند خون هم می‌گردد.

کاهش قند خون (هیپو گلیسمی): کاهش قند خون یک عارضه معمولی و رایج در عین حال خطرناک برای بیماران تحت درمان با انسولین می‌باشد. علائم هیپوگلیسمی شامل عرق کردن، لرز، تند زدن نبض، احساس گرسنگی و سردرد می‌باشد. هیپوگلیسمی به دلیل حذف یک وعده غذایی، فعالیت بدنی زیاد و درمان بیش از حد با انسولین و یا دلایل دیگری اتفاق می‌افتد.

توجه داشته باشید که به محض احساس علائم کاهش قند خون از مواد قندی سریع‌الجذب و یا نوشیدنی‌های شیرین استفاده کنید مانند چند حبه قند، قرص گلوکز و یا خرما

تأثیر ورزش در کاهش قند خون: انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش روزمره در کاهش قند خون بسیار موثر می‌باشد. بنابراین فعالیت ورزشی روزانه توصیه می‌گردد. توجه داشته باشید که برای جلوگیری از کاهش قند خون بعد از انجام ورزش، یک میان وعده سبک مانند ۲۰ گرم نان سنگک و ۱۰ گرم پنیر یا ۲ عدد خرما خشک زاهدی مصرف نمائید.

توصیه لازم برای مراقبت از پاها: مراقبت از پا بین بیماران دیابتی بسیار مهم است و باید به زخم‌های کوچک و یا ضربه‌ها و عفونت‌هایی که در ناحیه پا رخ می‌دهد توجه داشته باشید و مرتب پاها را شسته، ناخن‌ها را گرفته و کفش‌های مناسب بپوشید.

توصیه‌ها:

- ۱- در صورتی که اضافه وزن دارید حتماً وزن خود را کاهش دهید.
- ۲- مصرف چربی‌ها را به حداقل برسانید.
- ۳- چربی‌گوشت را از آن جدا کنید. قبل از پختن مرغ پوست آن را بکنید.
- ۴- مصرف نمک را به حداقل برسانید. چون خطر بیماری‌های قلبی عروقی در شما زیاد است.
- ۵- از مواد غذایی فیبردار مثل سبزی و میوه بیشتر استفاده کنید چون در کاهش قند خون شما موثر هستند.
- ۶- در هنگام خرید، میوه‌های کوچک را انتخاب کنید در غیر این صورت ممکن است مجبور شوید بیشتر بخورید.
- ۷- بهتر است بخشی از پروتئین مورد نیاز خود را از حبوبات تامین کنید.

واحد آموزش بیمار بیمارستان بنت الهدی