

دیابت:

دیابت نوعی بیماری است که بدن در آن قادر نیست کربوهیدرات ها را متابولیزه کند.

- انسولین نمی سازد.

یا

- نمی تواند به انسولین ساخته شده پاسخ دهد.

- انسولین هورمونی است که توسط پانکراس ترشح شده و مسئول انتقال گلوکز به سلول های بدن است.

- در **دیابت نوع I:** پانکراس توانایی تولید انسولین خود را از دست می دهد و گلوکز خون پس از مصرف غذا کاهش می یابد دیابت وابسته به انسولین.

- **دیابت نوع II:** ابتدا سلول های بدن به انسولین مقاوم شده اند که بعدها می تواند به کاهش تولید انسولین نیز منجر گردد دیابت غیروابسته به انسولین.

* دیابت نوع II ۹۰٪ دیابتی ها را شامل می شود.

علائم دیابت نوع I: ادرار متناوب، خستگی زیاد تشنگی

مداوم و گرسنگی است.

علائم دیابت نوع II: مهمترین علامت دیابت نوع II بی

علامتی است. به دلیل افزایش تدریجی قند در این گروه اغلب علامتی وجود ندارد و یا غیر اختصاصی هستند. برخی از

علائم عبارتند از: خستگی و بی حوصلگی، کم شدن وزن بدن و لاغری، تاری دید، تاخیر در بهبودی زخم ها.

درمان، تغییرات رژیم، دارو درمانی، جراحی،

- بعضی از داروهای گیاهی که می توانند در تنظیم سطح گلوکز خون یا سایر علائم دیابتی کمک کننده باشند شامل:

شنبلیله، توت وحشی، سیر، پیاز، فلفل قرمز.

- درمان های کاهنده استرس نیز می تواند در درمان دیابت موثر باشند و نیاز به انسولین را کاهش دهند.

- ورزش.



دیابت نوع II بیشتر در افرادی بروز می کند که دارای

اضافه وزن بوده و ورزش نمی کنند.

به عقیده دانشمندان ۷۵٪ مردم چاق به کربوهیدرات اعتیاد دارند.

- در دیابت نوع II: سن (بالتر از ۴۰ سال)، چاقی، تاریخچه خانوادگی در ابتلا به دیابت نقش اصلی را بر عهده دارند.

- بسیاری از افراد مبتلا به دیابت

- رژیم غذایی مناسب در کنار ورزش منظم روزانه می تواند به بیمار در کاهش وزن کمک کرده و سلامتی او را ارتقاء بخشد.

دیابت نوع ۲ با کاهش وزن می تواند تا حد زیادی تحت کنترل قرار گیرد.

دیابت نوع ۲ ← بالا بودن انسولین

انسولین به بدن می گوید که غذای بیشتری (غذاهای پرکربوهیدرات بیشتری) باید مصرف کند.

انسولین انرژی زیادی را به صورت چربی ذخیره می کند. مقاومت به انسولین اغلب با اختلالات دیگری همراه است که عبارتند از:

دیابت، کستروپ بالا، تری گلیسرید بالا، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی.



دیابت بارداری: در حین بارداری ایجاد شده و اغلب

پس از تولد نوزاد از بین می رود.

این زنان خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع II را در سال های آینده دارند.

- دیابت می تواند در نتیجه بیماری های پانکراس، الکلیسم، سوء تغذیه و یا سایر بیماری های حاد که به بدن استرس وارد می کند، نیز ایجاد شود.



همایش تغذیه در بیماری های غیرواگیر



تهیه کننده:

انیسه وطن دوست

(کارشناس ارشد تغذیه)

۱۳۹۷

توصیه ۴: تمرینات ورزشی+ کاهش در بافت غذاهای پر کربوهیدرات □ جلوگیری از آزاد شدن انسولین اضافی.

توصیه ۵: افراد مبتلا به دیابت، هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذاهای خود را حذف کنید.

توصیه ۶: از میوه های غیر شیرین و سبزی ها در وعده های غذایی به مقدار زیاد استفاده کنید.

توصیه ۷: مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، توت و خشکبار شیرین را در برنامه غذایی محدود کنید.

توصیه ۸: از مواد نشاسته ای به میزانی که موجب افزایش وزن نشود، مصرف نمایید.

توصیه ۹: مواد غذایی ساده مانند شکر، آبنبات و غیره را مصرف نکنید.

توصیه ۱۰: غذاها را به شکل آبپز و کبابی مصرف کنند.

توصیه ۱۱: وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند؛ تغییر ساعت سبب نوسان قند خون می گردد.

توصیه ۱۲: از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود.

توصیه ۱۳: نان های مصرفی بهتر است از آرد سیوس دار باشد مانند سنگک و جو.

توصیه ۱۴: سالادهای مصرفی را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیمو ترش یا تارتج.

توصیه ۱۵: مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید.

توصیه ۱۶: از غذاهای آماده و کتسروی استفاده نکنید.

منابع فیبر: سیوس، غلات و حبوبات کامل (سیوس دار)، سبزی ها و میوه ها.

فیبرها به جذب آب کمک کرده و حرکت غذا در طول دستگاه گوارش را کند می کند. بدین وسیله فرد احساس سیری بیشتری می نماید.

مقدار مصرفی فیبر در روز معین شده است، مصرف مقادیر بیشتر از مقدار توصیه شده عوارضی به دنبال خواهد داشت.



توصیه ۱: در میان وعده ها از گروه گوشت ها ، سبزیجات و کم لینیات استفاده کنید؛

و نوشیدن آب کافی را فراموش نکنید.

توصیه ۲: تقسیم کردن وعده های اصلی به چند وعده و کاهش حجم هر وعده.

توصیه ۳: در غذاهای اصلی از غذای پر فیبر و پر پروتئین استفاده کنید؛

یک میان وعده دلخواه که فرد مجاز باشد به شرط مصرف مقدار مساوی پروتئین، سبزیجات کم کربوهیدرات، غذاهای پر کربوهیدرات در روز مصرف کند در نظر بگیرید .

کربوهیدرات ها ترکیباتی هستند که در دستگاه گوارش تجزیه شده و به گلوکز تبدیل می شود.

کربوهیدرات ها به دو نوع پیچیده و ساده تقسیم می شوند.

کربوهیدرات تصفیه شده: نان سفید، انواع شکر، کیک و شیرینی، دسرها و بستنی، ماست میوه ای و شیر شیرین شده، آب نبات ها، ژله، برنج سفید، شیرینی ها.

کربوهیدرات کامل و پرفیبر: نان های کامل سیوس دار، برنج قهوه ای (سیوس دار)، غلات تهیه شده از سیوس، آردهای سیوس دار، سبزی ها، میوه ها، حبوبات.

شیر تنها منبع حیوانی سرشار از کربوهیدرات است.

اغلب کربوهیدرات از منابع گیاهی، سبزیجات و غلات به بدن می رسند.

کربوهیدرات های پیچیده در دستگاه گوارش و در زمان طولانی تری هضم و خوب می شوند. شیر تنها منبع حیوانی سرشار از کربوهیدرات است.

کربوهیدرات های ساده نیاز چندانی به هضم نداشته و با سرعت بیشتری از دستگاه گوارش جذب می شوند.

فیبر جزء کربوهیدرات های پیچیده طبقه بندی می شود.

فیبرها در بدن هضم و جذب نمی شوندو اثرات بسیار مفیدی بر سلامتی دارند؛ مانند: کاهش جذب چربی و کلسترول، دفع ترکیبات پرکالری رژیم، کمک به کاهش خون.