

## دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در متابولیسم بدن است که در آن انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد یا انسولین موجود، قادر نیست وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت مقاومت بدن نسبت به آن قند خون بالا می‌رود.

## درمان دیابت:

هنوز درمان قطعی برای دیابت پیدا نشده است اما یک فرد دیابتی با رعایت ۳ اصل زیر می‌تواند یک زندگی سالم با کمترین عوارض را داشته باشد:

## تغذیه سالم - مصرف منظم داروها - ورزش



تغذیه در دیابتی‌ها به معنای نخوردن یا کم خوردن نیست چون منع مصرف ماده غذایی باعث می‌شود فرد تمایل بیشتری به خوردن آن

پیدا کند پس همه افراد باید به اندازه نیازشان غذا بخورند که این نیازها بر اساس موارد مختلفی مثل فعالیت روزانه، سن، وزن و ... تعریف می‌شود.

رژیمهای سخت شاید در کوتاه مدت در کنترل وزن و قند شما موثر باشد، اما در دراز مدت اینگونه نیست.

## توصیه های تغذیه ای:

✓ در صورت داشتن اضافه وزن به کاهش آن اقدام کنید، چراکه کاهش هر ۱ کیلوگرم از وزن بدن شما شانس ابتلا به دیابت را تا ۱۶ درصد کاهش می‌دهد.



✓ بهتر است به جای ۳ وعده، ۵-۷ وعده غذا بخورید چرا که هر چه دفعات غذا خوردن بیشتر و حجم آن کمتر باشد سرعت افزایش قند خون کمتر است.  
✓ خود را به منظم غذا خوردن عادت دهید و سعی کنید زمان صرف وعده های غذایی تان را حداقل

به ۲۰ دقیقه افزایش دهید، چرا که تند غذا خوردن منجر به اضافه وزن و دیابت نوع ۲ می‌شود.



- ✓ از تانهای سبوسدار مانند سنگک بیشتر استفاده کنید، چراکه مصرف تانهای سفید مانند لواش و باگت قند خون شما را به سرعت بالا می‌برند.
- ✓ برنج را به صورت کته مصرف کنید تا مواد مغذی آن بیشتر حفظ شود.
- ✓ زمان دم کشیدن برنج را کم کنید.
- ✓ برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات یا سبزیجات مانند عدس پلو، لوبیا پلو، شوید پلو و ... مصرف کنید.
- ✓ جو سرشار از فیبر محلول است و به آهستگی جذب بدن می‌شود و در طول زمان برای کنترل قند خون مناسب است.
- ✓ سبزیجات یا سالاد را در وعده های غذایی تان بگنجانید.
- ✓ در طول هفته حداکثر ۲-۳ عدد تخم مرغ مصرف کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
خراسان شمالی



کنترل دیابت برای  
زندگی بهتر

تهیه و تنظیم:

واحد تغذیه بیمارستان بنت الهدی

تابستان ۱۳۹۷

✓ دارچین ادویه ای است که اثری مشابه انسولین دارد و به کاهش سطح قند خون در افراد دیابتی کمک می کند.



✓ ترکیبات فعال گوگردی در پیاز و سیر با افزایش میزان انسولین در خون نقش مهمی در کاهش قند خون دارد.



✓ روغن زیتون (طلای مایع) دارای چربی خوب بوده و سبب کاهش مقاومت بدن در برابر انسولین می شود.

✓ ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا در کنترل وزن و قند به شما کمک کند.



✓ کلم بروکلی غنی از کروم بوده و در درازمدت نقشی اساسی در تنظیم قند خون دارد.



✓ سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی، کدو حلوایی، نخود سبز، باقلا، ذرت در گروه نان و غلات قرار می گیرد پس آن ها را با احتیاط مصرف کنید.



✓ از میوه جات تازه به جای آبمیوه استفاده کنید.



✓ مصرف میوه های شیرین مثل هندوانه، خریزه، موز، انگور، انجیر، انبه، آناناس را محدود کنید، اما اگر قند شما کنترل شده است (یعنی قند ناشتا زیر ۱۳۰ و قند دوساعته زیر ۱۸۰) روزانه می توانید تنها اواحد از میوه هایتان را از این گروه انتخاب کنید.