



بیمارستان امام خمینی (ره) رابر



تهیه کننده:

فرزانه شمس‌الدین‌پور

(سوپروایزر آموزش سلامت)

تأیید کننده: دکتر امیر حسن صباغ

بهار ۱۴۰۲

در صورت نداشتن بیماریهای کلیوی مصرف پروتئین (انواع گوشت-ها، تخم‌مرغ، حبوبات و ...) در افراد دیابتی در حد معمول مجاز است. میزان مصرف چربی در صورت نداشتن اضافه وزن و چربی خون بالا در حد معمول مجاز است.

مواد غذایی غیر مجاز:

قند، شکر، مربا، کشمش، خرما، عسل، توت خشک و ... مصرف این دسته از مواد غذایی فقط با توجه به میزان قند خون مجاز می‌باشد. توصیه می‌شود به همراه وعده‌های غذایی حتماً از سبزیجات و سالاد استفاده شود چرا که سبزی‌ها به علت داشتن فیبر باعث کندتر بالا رفتن قندخون و طولانی‌تر شدن مدت زمان سیری می‌شود. در میان میوه‌ها مصرف انجیر، انگور، طالبی، خربزه باید کنترل شده و با توجه به میزان قندخون باشد. مراقب چربی‌های مخفی باشید:

سوسیس، کالباس، مایونز، گوشت پرچرب، خامه، تخم‌مرغ، بستنی، شکلات و ... همه این مواد باعث اضافه وزن می‌شوند.

منبع:

Understanding Nutrition.
Whitney E, Rolfes S.R, 15th
edition.

یک واحد کربوهیدرات برابر است با:

شیر یا ماست	۱ لیوان
انواع نان	۲۰ گرم از هر نانی
غلات پخته	۱/۲ لیوان
ماکارونی	۲ و ۱/۲ ق غذاخوری
برنج کته	۲ ق غذاخوری
برنج آبکش	۱/۲ و ۲ ق غذاخوری
سیب‌زمینی	۱ عدد متوسط
آرد سفید	۲ ق غذاخوری
نخود سبز	۱/۲ لیوان
انواع حبوبات خام	۲ ق غذاخوری
حبوبات پخته	۱/۲ لیوان
ذرت بوداده	۳ لیوان
ذرت پخته	۱/۲ لیوان
انواع میوه‌ها	اندازه یک مشت دست

یک فرد دیابتی دارای اضافه وزن ۱۵/۱۲ واحد کربوهیدرات می‌تواند مصرف کند و باید این مقدار را به این شکل در وعده‌های غذایی تقسیم کند:

صبحانه	میان‌وعده	ناهار	میان‌وعده
۳	۲	۳	۲
شام	وعده قبل از خواب		
۳	۲		

خوردن میان‌وعده به دو اصل بستگی دارد:

○ میزان فعالیت بدنی ○ میزان قند خون

دیابت چیست؟

بیماری است که در بدن یا انسولین ساخته نمی‌شود یا مقدار آن به قدری ناچیز است که نیازهای بدن را فراهم نمی‌سازد. انسولین هورمونی است که سبب ورود قند یا گلوکز موجود در بدن به سلول‌ها و تبدیل آن به انرژی می‌شود، در غیر این صورت قند وارد سلول‌های بدن نشده، در نتیجه میزان قندخون افزایش می‌یابد و علائم دیابت ظاهر می‌شود.

انواع دیابت	دیابت نوع ۱	دیابت نوع ۲
دیابت	اغلب زیر ۳۰ سال	اغلب بالای ۳۰ سال
وزن	اغلب لاغر	اغلب چاق
علت	از بین رفتن سلول‌های سازنده انسولین	وراثت، کاهش ترشح انسولین و مقاومت به انسولین
عوامل مؤثر در ابتلا	ویروس‌ها عفونت‌ها	وزن زیاد عدم تحرک
درمان	انسولین	کاهش وزن افزایش فعالیت جسمی قرص یا انسولین

تغذیه در دیابت

منظور از رژیم غذایی محدودیت نیست بلکه منظور مصرف به اندازه و تغذیه صحیح است.

چک کردن روزانه قندخون و یا قند ادرار نقش مهمی را در کنترل دیابت ایفا می‌کند اهداف درمانی در دیابت نوع ۲ رساندن میزان قندخون ناشتا به $MG/DL < 100$ ، قبل از وعده‌های غذایی به

$MG/DL < 130$ و قند خون ۲ ساعت بعد از غذا به $MG/DL < 180$ است.

مواد غذایی مصرفی روزانه ما متشکل از کربوهیدرات، پروتئین، چربی، املاح و ویتامینها هستند.

در میان گروه‌های مختلف مواد غذایی یکی از حائز اهمیت‌ترین گروه‌ها برای بیماران دیابتی کربوهیدرات‌ها هستند چرا که فقط کربوهیدرات‌ها قندخون را بالا می‌برند اما این امر نباید به حذف و یا کاهش میزان این مواد از برنامه غذایی منجر شود زیرا بدن به این مواد نیازمند است و این مواد باید به میزان حساب شده‌ای بین کلیه وعده‌های غذایی تقسیم و مصرف شود.

مواد غذایی حاوی کربوهیدرات شامل «نان، برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی، میوه‌ها، حبوبات، شیر و ماست»

مواد غذایی کربوهیدرات‌دار به دو دسته تقسیم می‌شوند:

مواد غذایی کربوهیدرات‌دار آزاد

این گروه از مواد غذایی را می‌توانید بدون حساب کردن میل نمایید زیرا قندخون را به میزان کم و یا اصلاً افزایش نمی‌دهند مثل انواع سبزیجات «گل کلم، قارچ، کاهو، خیار، بادمجان، فلفل دلمه، خیار، کدو، لوبیاسبز، اسفناج، کرفس و ...»

(خشکبار) پسته، فندق، گردو، بادام زمینی و ... با وجود این که مقدار زیادی کربوهیدرات دارند اما در صورت نداشتن اضافه وزن نیازی به محاسبه ندارند.

«حبوبات» دارای کربوهیدرات فراوانی هستند ولی قندخون را آن چنان افزایش نمی‌دهند مگر اینکه به عنوان وعده غذایی (مانند عدسی) میل گردند باید محاسبه شوند.

مواد غذایی حاوی کربوهیدرات فراوان

سیب‌زمینی، نان، برنج و ماکارونی که حاوی نشاسته‌اند باید حساب شده میل شوند.

میوه‌ها دارای مقدار فراوانی قند میوه هستند که میزان قندخون را به شدت افزایش نمی‌دهند، تنها نیمی از قند موجود در شیر باعث بالا رفتن قندخون می‌شود.

بنابراین هر دیابتی باید بیاموزد که در طول روز چه مقدار از کربوهیدرات‌ها را می‌تواند مصرف کند و بتواند این میزان را در ۶ وعده غذای کم‌حجم به جای ۳ وعده پر حجم تقسیم کند.

مسئله قابل توجه این است که با افزایش سن (بالای ۴۰ سال) به طور طبیعی کاهش تحرک را داریم با کاهش فعالیت بدنی و عدم تغییر عادات غذایی اکثر افراد دچار اضافه وزن می‌شوند.

که این اضافه وزن باعث به وجود آمدن بسیاری از بیماری‌ها مانند فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت نوع ۲ و ...

اولین اقدام درمانی در دیابت نوع ۳ رسیدن به وزن طبیعی است. پس تحرک به همراه رژیم غذایی مناسب اولین قدم در درمان دیابت نوع ۲ است. $100 = \text{قد} = \text{وزن طبیعی}$

اثر فعالیت بدنی مشابه اثر انسولین است پس رژیم غذایی به تنهایی نمی‌تواند باعث کنترل قندخون و کاهش وزن شود. در راستای رسیدن به این هدف لازم است دیابتی یک واحد کربوهیدرات را بشناسد.