

## خودمراقبتی تغذیه‌ای در دیابت

### ۲۰ پند تغذیه‌ای برای بیماران مبتلا به دیابت

#### مقدمه:

دیابت از هر نوعی که باشد و به هر علتی که ایجاد شده باشد، میتواند اعضای حساس و مهمی مانند قلب، چشمها، کلیهها و پاها را دچار عوارض جدی کند. هیپوگلیسمی (افت قند خون) و کتواسیدوز دیابتی (افزایش قند خون) از عوارض مهم دیابت هستند که هر دو میتوانند منجر به اغما (کما) شوند. با این همه، اگر فرد مبتلا بتواند قند خونش را در محدوده طبیعی نگه دارد، بیماریش کنترل میشود و از این عوارض درمان‌ناپذیر میماند.

توجه داشته باشید که آنچه در درمان دیابت اهمیت زیادی دارد، اصلاح سبک زندگی است. درمانهای طبی (انسولین یا دارودرمانی) اگرچه ضرورت دارند اما هیچ بیماری را از رعایت رژیم غذایی، ورزش و اصلاح سبک زندگی بینیاز نمیکنند.

آنچه در ادامه میخوانید توصیه‌های رژیمی است که به کار بستن آنها به شما کمک میکند بتوانید قند خونتان را کنترل کنید و از عوارض دیابت در امان بمانید. فراموش نکنید که هیچ رژیم غذایی خاصی به نام رژیم دیابت وجود ندارد. یک فرد دیابتی میتواند همه چیز بخورد، به شرط آنکه بتواند یک برنامه غذایی سالم را رعایت کرده و قند خونش را کنترل نماید.

### ۲۰ پند رژیمی در دیابت:

- ۱ - هیچ رژیمی برای همه دیابتی‌ها مفید نیست. هر فرد، رژیم خاص خودش را دارد. بهتر است به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید تا رژیم مخصوص خودتان را دریافت کنید. متخصص تغذیه به شما میگوید به چه میزان بخورید و چه تغییری در رژیم غذایی‌تان ایجاد کنید.
- ۲ - تعداد وعده‌های غذایی‌تان را بیشتر و حجم غذای‌تان در هر وعده را کم کنید. ۵ وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر از ۳ وعده حجیم است.
- ۳ - پس از تزریق انسولین یا مصرف قرص قند، یک میان وعده بخورید.
- ۴ - رژیم غذایی متنوع داشته باشید تا همه مواد غذایی لازم به بدنتان برسد. اگر یکنواخت بخورید، حوصله‌تان از غذایی که میخورید سر می‌رود و ناگهان قید رژیم غذایی را میزنید!
- ۵ - در ابتدا بعد از خوردن هر غذا، قند خونتان را اندازه بگیرید تا ببینید آن غذا چقدر قند خونتان را بالا برده، اگر این مقدار زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید.
- ۶ - موادی که روی آنها عبارت «بدون قند» درج شده، الزاماً بی‌خطر نیستند. در مصرف این غذاها زیاده‌روی نکنید.
- ۷ - بسته‌های غذایی که رویشان عبارت «بدون چربی» درج شده، معمولاً کربوهیدرات زیادی دارند. به برچسب مواد غذایی که میخرید توجه کنید.
- ۸ - کربوهیدرات مورد نیازتان را با مصرف میوه‌ها، سبزیجات، سویا، دانه‌ها و غلات به دست آورید.

- ۹ - پروتئین مورد نیازتان را بیشتر از گوشت سفید (مرغ و ماهی) بگیرید. از گوشت قرمز بدون چربی فقط دوبار در هفته، آنهم به صورت آب پز یا کبابی استفاده کنید.
- ۱۰ - لبنیات هم پروتئین خوبی دارد، شیرو ماست بخورید؛ البته از نوع کم چربش.
- ۱۱ - مصرف چربی و نمک را کم کنید. مصرف غذاهای سرخ شده، کنسروها، شیرینی های خریداری شده از فروشگاهها، کیکها و کلوچه ها، گوشت قرمز، کره و بستنی را به حداقل برسانید.
- ۱۲ - فکر خوردن دسرهای شیرین، ژله، کمپوت، سرشیر، عسل و مربا، آبنبات، آجیل و تنقلات شور، چیپس و پفک را جدا" از سر خود بیرون کنید.
- ۱۳ - مصرف سوسیس، کالباس، پنیر پیتزا، شکلات و پنیر پرورده و مواد غذایی از این دست را برای خود ممنوع کنید.
- ۱۴ - از مصرف همبرگر، پوست مرغ، کله پاچه، آبگوشت، جگر و دل و قلوه، مغز، زبان، کباب کوبیده، روغن حیوانی، انواع سس سالاد و سس مایونز بپرهیزید.
- ۱۵ - از مصرف نانهای سفید مثل نان ساندویچی یا نان لواش سفید، نان جو حجیم و نان باگت خودداری کنید و به جای آنها، از نانهای تیره و سنتی مثل نان سنگک، تافتون یا بربری استفاده نمایید.
- ۱۶ - هفته ای دوبار در وعده شام، از حبوبات پخته مثل عدس و لوبیا یا سوپ سبزیجات همراه با سبزی خوردن یا سالاد استفاده کنید. دقت کنید که بهتر است همراه آنها نان نخورید.
- ۱۷ - وقت آن رسیده که کباب پز و بخارپزتان را از انباری بیرون بیاورید. سرخ کردنی ها، دم کردنیها و خورشها را در رژیم غذاییتان محدود کنید و بیشتر غذا را بصورت کباب پز یا بخارپز تهیه کنید.
- ۱۸ - بیشتر فیبر بخورید. فیبر به هضم و جذب غذایان کمک میکند و باعث میشود زودتر احساس سیری کنید.
- ۱۹ - از مصرف زیاد هویج به خصوص به صورت " پخته " خودداری کرده و در صورت تمایل آن را به مقدار کم و به صورت خام میل نمایید.
- ۲۰ - و در آخر ... فراموش نکنید که هر روز ۳۰ دقیقه پیادهروی کنید.

تهیه شده در: گروه آموزش و ارتقای سلامت/ معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران / شهریور ۱۳۹۷