



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی استان لرستان

مرکز آموزشی و درمانی شهید آیت اله مدنی واحد تغذیه



تغذیه در دیابت



- مصرف چربی اشباع را محدود کنید. این نوع چربی در گوشت قرمز و فرآورده‌های حیوانی نظیر کره، خامه، سرشیر و لبنیات پرچرب یافت می‌شود.

- به جای روغن جامد، از روغن های مایع استفاده کنید. از بین روغن های مایع، روغن زیتون از ارزش غذایی ویژه ای برخوردار است. سعی کنید هر روز از این روغن در سالاد خود استفاده نمایید.

- به هنگام مصرف روغن، هیچ گاه روغن را در ظرف سرازیر نکنید.

- از شیرینی‌ها کمتر استفاده کنید چرا که حاوی مقادیر فراوانی روغن و شکر هستند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

-از ماست میوه‌ای کم‌چرب یا بدون چربی با شیرین کننده‌های کم‌کالری استفاده کنید.

-از ماست کم‌چرب بعنوان خامه در غذاها و یا بجای سس مایونز در سالاد استفاده کنید.

-بیشتر از مرغ و ماهی بجای گوشت قرمز استفاده کنید.

- پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید.

-چربی‌های گوشت قرمز را قبل از پخت کاملاً جدا کنید.

-روشهایی چون بخارپز کردن، کبابی کردن و تفت دادن را بجای سرخ کردن و افزودن روغن انتخاب کنید.

- از پنیر کم‌چرب بجای پنیر خامه‌ای استفاده کنید.

- تخم‌مرغ را با روغن خیلی کم درست کنید و حتی‌الامکان آنرا آبپز نمایید.

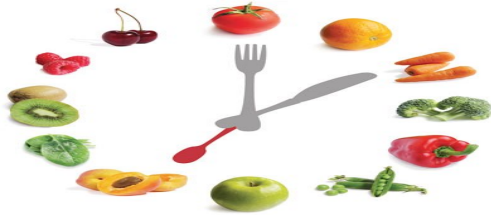
-به دلیل خواص مفید سویا از آن در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

- مقدار کمی از انواع آجیل بی نمک را بدلیل چربی های مفید آن در رژیم روزانه خود بگنجانید.

- مصرف چربی خود را محدود کنید.

تغذیه در دیابت

- غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید.



- مصرف مواد نشاسته‌ای با روغن زیاد مانند سیب‌زمینی سرخ شده را به حداقل برسانید.

- سبزیجات خام یا پخته را هر روز مصرف کنید.

- سبزیها را با مقدار خیلی کم آب بپزید و حتی‌الامکان از سرخ کردن آنها بپرهیزید.

- برای سالادها از سس کم‌چرب یا بدون چربی و یا روغن زیتون به همراه سرکه ، آب لیمو یا آب غوره کم نمک استفاده نمایید.

- به جای آبمیوه، میوه تازه را که فیبر بیشتری دارد انتخاب کنید.

- میوه‌ها و یا آبمیوه‌ها را بدون افزودن شکر مصرف کنید.

- از مرکبات نظیر پرتقال، گریپ‌فروت و نارنگی در رژیم روزانه خود بگنجانید.

- شیر یا ماست کم‌چرب و یا بدون چربی را انتخاب کنید

چگونه می توان دیابت خود را کنترل کرد؟

شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید.

تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

دو عامل در **بروز دیابت** نقش مهمی دارد:

۱- ارث ۲- چاقی

در خصوص ارث، تعدادی از موارد ابتلا به دیابت از طریق فامیلی انتقال پیدا می کند. این نوع دیابت ، دیابت نوع ۱ نامیده می شود و در کودکان و نوجوانان تشخیص داده می شود. با پیروی از برنامه غذایی درست (رعایت وعده های غذایی و میان وعده) و فعالیت بدنی منظم از سالهای اولیه زندگی می توان این بیماری را به تعویق انداخت و کنترل کرد.

توصیه های رژیمی افراد دیابتی:

- سعی کنید از انواع غلات سیوس دار نظیر نان سنگک ، نان جو و ماکارونی سیوس دار استفاده کنید.

- از انواع حبوبات مثل لوبیا ، عدس ، نخود ، لپه و ماش بعنوان منابع غنی از فیبر که از جذب مواد قندی جلوگیری می کند ، استفاده کنید.

- مواد غذایی که روزانه مصرف می کنید به ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده تقسیم نمایید.

بیماری دیابت چیست؟

بیماری قند یا دیابت نوعی اختلال در سوخت و ساز مواد غذایی در بدن است که به علل مختلف بروز می کند و دارای درجات مختلف کمبود انسولین یا عدم پاسخ بدن به انسولین است.

علائم بالینی دیابت:

دیابت در بسیاری از موارد ناشناخته مانده و گاهی به شکل اتفاقی با انجام آزمایشات روتین خون یا ادرار کشف می شود. برخی از مهمترین علائم هشدار دهنده دیابت عبارتند از:

تشنگی، خشکی دهان ، برافروختگی صورت، خواب آلودگی افزاینده، تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، سرد و خشک شدن پوست، استشمام بوی اسید در تنفس بیمار و سخت شدن عمل تنفس، سردرد، سرگیجه، درد در پشت پاها و ضعف بیش از حد .

اگر یکی از علائم ظاهر شود وضع بیمار خیلی خطرناک نیست ولی اگر تعدادی از این علائم با هم وجود داشته باشند زنگ خطری برای ابتلا به دیابت محسوب می شود.