

## توصیه های تغذیه ای در بیماران مبتلا به دیابت

تهیه و تنظیم: دکتر مریم آریافر، متخصص تغذیه بالینی



دیابت نوعی بیماری متابولیکی (مربوط به متابولیسم بدن) و یکی از شایع ترین بیماریهای غدد است که با سطح قند خون بالا (گلوکز) همراه است و به دنبال نقص در ترشح انسولین یا عملکرد آن یا هر دو ایجاد میشود. سطح بالای گلوکز خون میتواند منجر به مشکلات جدی در سلامت شود.

از عوارض بیماری دیابت میتوان سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه، بیماریهای عروق محیطی، زخم پای دیابتی و .... را نام برد.

کنترل مناسب بیماری مستلزم استفاده از رژیم غذایی، فعالیت بدنی، وزن متعادل و داروهای پایین آورنده قند خون است.

تغییر شیوه یا الگوی مصرف غذا کلیدی ترین راه کنترل دیابت است. در بیماران دیابتی پیروی از دستور غذایی از اهمیت زیادی برخوردار است. دستور غذایی باید متکی به انرژی کافی برای فعالیت بدنی و حفظ وزن در حد مطلوب و نیز تامین کربوهیدرات، پروتئین، مواد معدنی و ویتامین کافی باشد.

### کربوهیدرات چیست :

کربوهیدراتها از اجزای اصلی رژیم غذایی روزانه هر فرد را تشکیل می دهند و در دودسته کربوهیدراتهای نشاسته ای مانند انواع نان، ماکارونی، سیب زمینی، رشته و انواع غلات و کربوهیدراتهای ساده یا قندها مانند قند و شکر و حتی قند موجود در میوه ها شناخته می شود. اهمیت کربوهیدراتها در این است که تمامی آنها در بدن تبدیل به گلوکز می شوند و می توانند گلوکز خون را بالا ببرند. ولی برخی به اشتباه فکر می کنند که نباید در رژیم غذایی خود از کربوهیدرات استفاده کنند تا قند خونشان تحت کنترل باشد ولی این امر صحیح نمی باشد و به هیچ وجه توصیه نمی شود.

این را بدانید که گلوکز به دست آمده از کربوهیدراتهای غذا برای بدن ضروری می باشد به ویژه برای مغز منابع غذایی کربوهیدراته غنی از فیبر می باشند مانند دانه های کامل و سبوس دار و میوه ها نقش مهمی در سلامتی ایفاء می کنند.

برای جلوگیری از افزایش قند در بیماران دیابتی می بایست هم به کمیت و هم به کیفیت کربوهیدرات مصرفی توجه نمود. برای بیان اثر مواد غذایی برافزایش قند خون از شاخصی به نام بار قندی استفاده میشود. با استفاده از این شاخص می توان میزان کربوهیدرات مصرفی را تعیین نمود و روش کاملی برای بیان اثر مواد غذایی بر قند خون می باشد در ادامه برخی از مواد غذایی به تفکیک اثرشان بر قند خون نشان داده شده اند توجه داشته باشید که اثر این اقلام خوراکی بر قند خون تنها در محدوده مقدار ذکر شده می باشد برای مثال 1 عدد سیب پوست نکنده کوچک که تقریباً 120 گرم وزن دارد دارای بار قندی کمی است و مصرف آن قند خون را بالا نمی برد ولی اگر یک سیب بزرگ و یا دو یا سه عدد سیب مصرف شود مطمئناً قند خون را بالا خواهد برد. در ادامه دسته بندی مواد غذایی براساس بار قندی در هر واحد بیان شده است :

**مواد غذایی دارای بار قندی کم: مصرف این گروه از مواد غذایی در محدوده کالری تعیین شده آزاد می باشد**

| میوه                | یک واحد معادل        | میوه           | یک واحد معادل      |
|---------------------|----------------------|----------------|--------------------|
| سیب پوست نکنده کوچک | 1 عدد (120 گرم)      | توت فرنگی      | یک لیوان (120 گرم) |
| زرد آلو تازه        | 4 عدد کامل (165 گرم) | طالبی          | 120 گرم            |
| زرد آلو خشک         | 60 گرم               | خریزه          | 120 گرم            |
| توت سیاه (شاه توت)  | سه چهارم لیوان       | هندوانه        | 120 گرم            |
| گیلاس تازه          | 12 عدد (90 گرم)      | نارنگی کوچک    | 2 عدد (240 گرم)    |
| انگور               | 17 عدد (90 گرم)      | شلیل           | 1 عدد (150 گرم)    |
| کیوی                | 1 عدد (100 گرم)      | آب گوجه فرنگی  | 250 میلی لیتر      |
| انبه                | 120 گرم              | تمشک           | سه چهارم لیوان     |
| پرتقال کوچک         | 1 عدد (195 گرم)      | آناناس تازه    | 120 گرم            |
| نارنج *             | 1 عدد                | انار           | نصف میوه           |
| لیمو ترش *          | 1 عدد                | آلو کوچک تازه  | 2 عدد (150 گرم)    |
| لیمو شیرین متوسط    | 1 عدد                | هلو متوسط تازه | 1 عدد (180 گرم)    |
| گلابی تازه          | 120 گرم              | شلیل           | 1 عدد (150 گرم)    |
| سبزیجات             | یک واحد معادل        | سبزیجات        | یک واحد معادل      |
| باقلا سبز پخته      | نصف لیوان            | چغندر پخته     | نصف لیوان          |
| نخود سبز پخته       | نصف لیوان            | هویج پخته      | نصف لیوان          |
| کدو تنبل پخته       | 1/3 لیوان            |                |                    |

\* مصرف یک عدد لیمو ترش یا نارنج جایگزین یک واحد میوه می باشد .

| نوع سبزی                                                                                   | یک واحد معادل |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| انواع سبزیجات خام مانند انواع سبزیجات برگ سبز، مارچوبه، کلم کاهو، انواع فلفل سبز و دلمه ای | یک لیوان      |
| انواع سبزیجات پخته مانند اسفناج پخته، کدو، بادمجان، کرفس، لوبیا سبز                        | نصف لیوان     |

| حبوبات                                                                               | یک واحد معادل |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| انواع حبوبات پخته شامل: لوبیا، لوبیا قرمز، عدس، عدس قرمز، لپه، نخود، ماش، لوبیا سویا | نصف لیوان     |

| نانها                                   | یک واحد معادل |
|-----------------------------------------|---------------|
| نان جو، نان سنگک، نان بربری، نان تافتون | 30 گرم        |

|           |               |
|-----------|---------------|
| مغزها     | 50 گرم        |
| شیر       | 250 میلی لیتر |
| ماست میوه | 200 گرم       |

مواد غذایی دارای بار قندی متوسط: این گروه را کمتر مصرف کنید.

| ماده غذایی           | یک واحد معادل    | ماده غذایی       | یک واحد معادل |
|----------------------|------------------|------------------|---------------|
| آب سیب               | 250 میلی لیتر    | آب انگور         | 250 میلی لیتر |
| آب پرتقال            | 250 میلی لیتر    | آب هویج          | 250 میلی لیتر |
| کوکا کولا            | 250 میلی لیتر    | شلغم             | نصف لیوان     |
| موز متوسط            | 1 عدد (150 گرم)  | ذرت شیرین        | نصف لیوان     |
| انجیر خشک            | 1/5 عدد (60 گرم) | فتوچینی تخم مرغی | 180 گرم       |
| مربای توت فرنگی      | 30 گرم           | اسپاگتی          | 180 گرم       |
| لوبیا چشم بلبلی پخته | نصف لیوان        | راویولی          | 180 گرم       |
| لوبیا خالخال پخته    | نصف لیوان        | چیپس سیب زمینی   | 50 گرم        |
| سیب زمینی آبپز       | نصف لیوان        | نان گندم         | 30 گرم        |
| پوره سیب زمینی       | نصف لیوان        | عسل              | 25 گرم        |

## مواد غذایی دارای بار قندی بالا:

این گروه از مواد غذایی را همراه با گروه اول مصرف کنید تا در کنترل قند خون موثر باشد برای مثال برنج همراه با عدس، لوبیا و ماش مصرف شود

| یک واحد معادل              | نان و غلات          |
|----------------------------|---------------------|
| 250 میلی لیتر              | فانتا               |
| 30 گرم                     | برشتوک              |
| 150 گرم ( 10 قاشق غذاخوری) | برنج سفید آبپز      |
| 150 گرم                    | برنج دانه بلند آبپز |
| 60 گرم ( 4 متوسط )         | خرما خشک            |
| 60 گرم ( 3 قاشق غذاخوری )  | کشمش                |
| 180 گرم                    | ماکارونی            |
| 180 گرم ( نصف لیوان )      | رشته برنجی          |

برای داشتن رژیم غذایی سالم موارد زیر را هم حتما اجرا کنید :

- حتما سه وعده غذایی اصلی خود را مصرف کنید و به هیچ وجه وعده ای را حذف نکنید این کار کمکی به کاهش قند خون شما نمی کند. بهتر است حجم غذا را در هر وعده کم و تعداد وعده های غذایی را بیشتر کنید.
- در هر وعده حتما از کربوهیدراتهای نشاسته ای استفاده کنید ،ولی توجه داشته باشید که حتما از کربوهیدراتهایی که بار قندی کمتری دارند استفاده نمائید.
- از میزان چربی غذای خود به ویژه چربیهای اشباع کم کنید ،سعی شود در طبخ غذاها از حداقل چربی استفاده شود وآنهم ترجیحا روغن مایع باشد .از گوشتها ولبنیات کم چرب مصرف کنید و غذاهای خود را به صورت کبابی ، بخار پز ویا تنوری طبخ نمائید واز سرخ کردن غذا بپرهیزید.
- سبزی ومیوه بیشتر مصرف کنید. در طول روز به جای میان وعده های پر کالری از میوه های تازه استفاده کنید.
- از حبوبات مانند لوبیا وعدس بیشتر استفاده کنید زیرا در کنترل قند وچربی خون موثر می باشد.
- در هفته حتما دو وعده ماهی مصرف کنید.
- از نمک کمتری در طبخ غذاهای خود استفاده کنید.
- حتما علاوه بر سه وعده غذایی از میان وعده نیز استفاده کنید .
- مصرف غذاهای آماده ، Fast Food ، سوسیس و کالباس را به حداقل برسانید .

## هیپوگلیسمی

هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون مهم ترین مشکلی است که در دیابت بوجود می‌آید و اغلب در اثر درمان با انسولین رخ می‌دهد.

هیپوگلیسمی عبارتست از قند خون زیر 80 میلی گرم در دسی لیتر یا قند خون زیر 90 میلی گرم در دسی لیتر همراه با علائم مربوط به آن.

## دلایل عمده ی هیپوگلیسمی عبارتست از:

- تزریق دوز زیاد انسولین یا مصرف بعضی از داروهای کاهنده ی قند خون
  - افزایش فعالیت فیزیکی یا انجام ورزش
  - به تأخیر انداختن صرف غذا یا حذف وعده های غذایی
  - مصرف وعده های غذایی که حجم کمی دارند.
- علائم هیپوگلیسمی عبارتند از: افزایش ضربان قلب، گرسنگی، سرگیجه، لرزش، اضطراب و حالات عصبی، تعریق، خواب آلودگی، گیجی و اشکال در تکلم.
- در مواردی که هیپوگلیسمی در اثر مصرف انسولین ایجاد شده باشد، مصرف 10 گرم گلوکز خوراکی، قند خون را در طی 30 دقیقه تقریباً 40 میلی گرم در دسی لیتر بالا می‌برد و مصرف 20 گرم گلوکز در طی 45 دقیقه قند خون را 60 میلی گرم در دسی لیتر بالا می‌برد.
- بعضی افراد در هنگام خواب دچار هیپوگلیسمی می‌شوند. علائم هیپوگلیسمی شبانه عبارتند از: خواب بد و کابوس دیدن و فریاد کشیدن، تعریق زیاد و خیس شدن لباس ها، احساس خستگی و تحریک پذیری در هنگام بیدار شدن از خواب.

## درمان:

در موقع بروز هیپوگلیسمی، وقتی که آزمایش قند خون 70 میلی گرم در دسی لیتر و کمتر را نشان می‌دهد، توصیه می‌شود که فرد حداقل 15 گرم کربوهیدرات مصرف کند. بدین منظور یک شخص دیابتی باید همیشه این مقدار کربوهیدرات را همراه با خود داشته باشد که این مقدار معادل است با یکی از مواد غذایی زیر:

2-3 قرص گلوکز

نصف لیوان آب میوه یا 120 سی سی

یک لیوان شیر یا 240 سی سی

5-6 تکه بیسکویت

1-2 قاشق چای خوری شکر یا عسل

15 دقیقه بعد از صرف کربوهیدرات قند خون باید دوباره چک شود. اگر باز هم پایین بود، یک بار دیگر 15 گرم کربوهیدرات باید مصرف شود و تا زمانی که قند خون حداقل به 70 میلی گرم در دسی لیتر برسد، باید این کار تکرار شود.

بهتر است اگر یک ساعت به زمان صرف غذا وقت باقی است، یک میان وعده ی کوچک خورده شود.

### مراقبت از پا

-عصب های پای افراد مبتلا به دیابت حساسیت خود را نسبت به درد از دست می دهند، بنابراین امکان دارد متوجه آسیب هایی که به پاهایتان وارد می آید، نشوید. شما می توانید با اجرای یک برنامه مراقبت های روزانه از پا، از پیدایش مشکلات پا جلوگیری کنید. هر روز پاهای خود را واریسی کنید. هر چیز غیرطبیعی نظیر زخم، تغییرات پا و انگشتان و نشانه های عفونت را به پزشک اطلاع دهید.

-هر روز پاهای خود را با آب ولرم بشویید و به طور کامل آنها را خشک کنید  
در بیماران دیابتی که دچار مشکل عصبی هستند حس گرمای نوک انگشتان و پاهای آنها خوب کار نمی کند. هرگز پابرهنه راه نروید. از بطری های آب گرم، بالشک های حرارت زا یا سایر ابزار های گرم کننده در گرم کردن پاهایتان استفاده نکنید.

-برای برطرف کردن میخچه، از به کار بردن ابزارهای نوک تیز و داروهای خانگی پرهیز کنید.  
-در انتخاب کفش دقت کنید.

### مراقبت از دندان ها

شما بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به عفونت های لثه قرار دارید. مسواک زدن روزانه در پیشگیری از عفونت لثه و دندان ها نقش مؤثری ایفا می کند. هر شش ماه یک بار به دندان پزشک مراجعه نمائید و بیماری خود را از وی پنهان نکنید

### مراقبت از چشم ها

مراقبت از چشم ها یکی از مهمترین قسمت های مراقبت های بهداشتی شماست زیرا افرادی که به دیابت مبتلا هستند احتمال بیشتری برای ابتلا به مشکلات چشمی دارند. بنابراین حتما:  
-جهت معاینه چشم حداقل هر سال یک بار به چشم پزشک مراجعه کنید.  
-فشار خونتان را مکرراً اندازه گیری و کنترل نمائید.  
-در صورت بروز هرگونه اختلال در بینایی به پزشکتان مراجعه نمائید.