توصیه های تغذیه در بیماران مبتلا به دیابت

به افراد دیابتی توصیه می شود با پیروی از یک رژیم اصولی و سالم وزن خود را حدود ۱۰-۷٪ کاهش دهند. همچنین کاهش چاقی شکمی یکی از اهداف مهم درمانی در افراد دیابتی است. براساس مطالعات انجام شده مصرف بیشتر از گروه سبزی جات، حبوبات، میوه ها، مغزها، مصرف متوسط غذاهای دریایی، مصرف بیشتر غلات کامل مانند نان های سبوس دار، کاهش میزان مصرف یا حذف نوشیدنی های شیرین و قندهای ساده ، مصرف لبنیات کم چرب با شیوع کمتر دیابت ارتباط دارد.



۱۰ نکته طلایی تغذیه ای در دیابت:

۱- وزن خود را به محدوده ی نرمال نزدیک کنید. چاقی مخصوصا چاقی شکمی با افزایش مقاومت به انسولین روند درمانی شما را دچار اختلال می کند.

۲- براساس نوع انسولین یا قرص تجویزی پزشک وعده های غذایی خود را تنظیم کنید تا در ساعات اوج اثر دچار افت قند خون نشوید. (در این زمینه می توانید از رژیم درمانگر یا پزشک خود کمک بخواهید.)

۳- مصرف میان وعده در رژیم افراد دیابتی از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ زیرا باعث جلوگیری از افت قندخون شده و همچنین میزان با دریافت غذا از ولع بیش از حد فرد در وعده ی بعدی پیشگیری میکند.

٤- فرد دیابتی باید همیشه همراه خود یک آبنبات یا شکلات داشته باشد تا در صورت افت قندخون بلافاصله میل نماید. بعد از مصرف قندهای ساده مانند شکلات، آبنبات یا آب قند مصرف کربوهیدرات پیچیده مانند یک لقمه نان جهت جلوگیری از افت مجدد قندخون توصیه می شود.

۵- در کنار غذای خود حتما از انواع سبزی جات استفاده کنید

٦- توصیه می شود میزان مصرف حبوبات در افراد دیابتی افزایش یابد. پخت برنج به صورت پلوهای مخلوط مانند لوبیاپلو عدس پلو ضمن افزایش تنوع غذایی به کنترل وزن و قندخون کمک می کند.

۷- از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز کنید؛ بهتر است غذاها را به صورت آبپز، بخارپز یا کبابی میل کنید.

۸- در رژیم غذایی روزانه بهتر است از نان های سبوس دار استفاده کنید.

۹- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ و پوست ماهی و لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، کره، خامه، شیرینی های خامه ای، مربا، بیسکوئیت های کرم دار، شکلات، چیپس و پفک ، سوسیس و کالباس خودداری کنید.

۱۰- روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی را در برنامه ریزی های خود لحاظ کنید.

آسیه جهانشیری_ کارشناس واحد بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه