

رژیم غذایی در افراد دیابتی

علت اصلی ابتلا به دیابت، فقدان یا کمبود هورمون انسولین (در دیابت نوع ۱) و چاقی و مقاومت بدن نسبت به هورمون انسولین (در دیابت نوع ۲) است. البته اضافه وزن و سابقه خانوادگی مثبت، احتمال بروز دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

تفاوت عمده ای که رژیم غذایی افراد دیابتی با دیگر افراد غیر دیابتی دارد، اهمیت توزیع کربوهیدرات بین وعده های غذایی آنها می باشد. بدین معنی که کل کربوهیدرات موجود در رژیمشان باید به نحوی بین وعده های غذایی شان تقسیم شود که اولاً کمترین افزایش قند را بعد از هر وعده غذایی داشته باشند و دوماً از بوجود آمدن افت قند ناشی از تجویز انسولین یا مصرف قرص های پایین آورنده قند خون آنها هم جلوگیری شود. پس افراد دیابتی بدون هماهنگی با متخصص تغذیه خود از جابجا کردن مواد غذایی بین وعده های مختلف پرهیز کنند؛ چرا که این کار سبب بهم خوردن تنظیم قند خونشان می شود.

چند نکته برای افراد دیابتی:

➤ رژیم غذایی هر فرد دیابتی با توجه به شرایط وی تنظیم می شود؛ بطور مثال نحوه قراردادن وعده ها و میان وعده های شما در رژیم غذایی و تنظیم رژیم غذایان وابسته به نوع انسولین مصرفی شما می باشد.

➤ اگر اضافه وزن دارید خودسرانه رژیم کاهش وزن نگیرید.

➤ بدون هماهنگی با متخصص تغذیه خود از جابه جا کردن مواد غذایی بین وعده های مختلف پرهیز نمایید؛ چرا که این امر سبب می شود میزان کربوهیدرات موجود در هر وعده غذایی تغییر نماید و تنظیم قند خون شما بهم بخورد.

➤ تا حد امکان سعی نمایید زمان مصرف قرص های پایین آورنده قند خون و زمان مصرف وعده های غذایی تان داری نظم باشد و از تغییر دادن آنها تا حد امکان خودداری کنید.

➤ این درست است که دیابت سبب اختلال در سوخت و ساز قند خون شما می شود؛ اما اینکه شما بعنوان یه فرد دیابتی نباید مواد شیرین، دسر، کیک، برنج بخورید باور غلطی می باشد.

✓ با توجه به وضعیت کنترل قند خون، داروهای مصرفی و قند خونتان می توانید به میزان محدودی از مواد

غذایی شامل نان، برنج، قند، مربا، عسل، شربت، نوشابه و.... را مطابق با برگه رژیم غذاییتان مصرف نمایید.

✓ در صورتیکه بخواهید از این مواد غذایی بیشتر مصرف نمایید حتماً با متخصص تغذیه خود هماهنگ کنید.

همواره یک منبع کربوهیدرات ساده(همانند آبنبات) همراه خود داشته باشید تا در صورت کاهش قند خونتان مصرف نمایید.

همراه غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید.

حتما در میان وعدهها متناسب با رژیم خودتان از انواع میوه ها مصرف نمایید.

هرگز فراموش نکنین که مصرف میان وعده ها الزامی می باشد.

روزانه حداقل نیم ساعت ورزش نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یک ساعت در روز افزایش دهید.

توجه کنید که چیزی بعنوان دیابت خفیف نداریم و در صورت عدم توجه به کنترل قندخونتان، می تواند خطر بیماری های قلبی_عروقی، عوارض چشمی و کلیوی را در شما زیاد کند.

تهیه و تنظیم:

هدیه رضانی

مشاور تغذیه و رژیم درمانی- مرکز آموزشی و درمانی امیرالمومنین (ع)رشت