

به نام خداوند جان آفرین

اصول تغذیه در بیماری دیابت

مقدمه:

دیابت نوع دو یک نوع اختلال در سوخت و ساز است که بیشتر در افراد بالغ و بالای سی سال دیده می شود، هرچند در سالهای اخیر بروز آن در کودکان و نوجوانان نیز گزارش شده است. علت اصلی آن، مقاومت به انسولین و عملکرد ناقص بدن در استفاده از این هورمون می باشد. در کشور ما ۱۰ درصد جمعیت بالای ۲۰ سال (حدود پنج میلیون نفر) مبتلا به دیابت نوع دوهستند. این رقم در کل دنیا در حال حاضر ۴۲۵ میلیون نفر می باشد. شیوع این بیماری در ایران و جهان روز به روز در حال افزایش است. از آنجایی که این بیماری در صورت عدم کنترل می تواند منجر به عوارض قلبی - عروقی، کلیوی، چشمی و ... شود لذا شناسایی سریع و شروع درمان از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. در بیماری دیابت نیز مانند سایر بیماریهای مزمن غیر واگیر، تغذیه از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. بیماریهای مزمن معمولاً در تمام طول مدت زندگی با شخص همراه بوده و بار مالی زیادی را به خانواده و جامعه تحمیل می کنند.

اصلاح شیوه زندگی:

اصلاح شیوه زندگی امروزه به عنوان اولین و موثرترین گام جهت کنترل بیماری دیابت در نظر گرفته می شود. با اصلاح شیوه زندگی شما می توانید از دارودرمانی نتیجه بهتر و سریعتری کسب کنید. تحقیقات نشان داده است بسیاری از بیماران می توانند با رعایت اصول صحیح سبک زندگی موفق به کاهش میزان مصرف انسولین و داروها، کاهش فشار خون و از بین رفتن علائم و عوارض ناخوشایند مانند افت قند خون شوند. همچنین به علت کنترل بیماری، هزینه های درمانی و بستری شدن در بیمارستان نیز با رعایت برخی اصول به شدت کاهش می یابد.

اصول اساسی اصلاح شیوه ی زندگی به شرح زیر می باشد:

- ❖ تغذیه و رژیم غذایی صحیح
- ❖ کاهش وزن (در صورت لزوم)
- ❖ ورزش و فعالیت بدنی
- ❖ ترک سیگار و دخانیات
- ❖ عدم مصرف الکل
- ❖ کنترل هیجانات و استرس ها
- ❖ خود مراقبتی

اولین قدم داشتن برنامه غذایی سالم و کافی است.

در گذشته رژیم غذایی افراد دیابتی بسیار سخت و محدود به غذاهای خاصی بود. امروزه شرایط متفاوت شده، شما می توانید با کمی تغییر در نوع و میزان غذاهای دریافتی با دیابت زندگی کنید و غذاهای متنوع مصرف کنید.

جهت ارزیابی برنامه غذایی به سه سوال زیر باید پاسخ دهیم:

۱- روزانه چه باید بخوریم؟

۲- چه موقع؟

۳- به چه میزان؟

پاسخ سوال یک:

- ❖ از انواع غذاها، از جمله سبزیجات، غلات کامل، میوه ها، فرآورده های لبنی کم چرب، گوشت های کم چرب و لخم و روغن های سالم در طول روز استفاده کنیم.
- ❖ از پرخوری پرهیزیم.

❖ از ریزه خواری اجتناب کنیم.

❖ از خوردن بیش از حد یک نوع غذا (غذاهای تکراری) پرهیزیم.

❖ حتما در فواصل روز میان وعده مصرف کنیم.

برای داشتن برنامه غذایی سالم چند راهکار وجود دارد. یکی از آسان ترین و موثرترین راه ها استفاده از تکنیک ” بشقاب من “ است که در زیر به آن اشاره خواهد شد. راهکار دیگر استفاده از هرم مواد غذایی و لیست جایگزینی است (پمفلت مربوطه به پیوست می باشد). کارشناس تغذیه در جلسات حضوری نحوه ی استفاده از هرم مواد غذایی و آشنایی با گروههای غذایی را به شما آموزش خواهد داد.

تکنیک بشقاب من:

❖ یک بشقاب غذاخوری متوسط انتخاب کنید.

❖ بشقاب را به دو نیمه تقسیم کنید.

❖ یک نیمه را از سبزیجات غیر نشاسته ای مانند سالاد- لویاسبز- گوجه- کلم- بروکلی هویج و... پر

کنید. این سبزیجات می توانند بصورت آپیز یا بخارپز هم باشند.

❖ نیمه دیگر را هم به دو قسمت مساوی تقسیم کنید.

❖ یک نیمه را از مواد نشاسته ای مانند نان- برنج- ذرت یا سیب زمینی پر کنید.

❖ نیمه دیگر را از مواد پروتئینی مانند انواع گوشتهای قرمز کم چرب- گوشت ماکیان- تخم مرغ و...

پر کنید.

❖ یک پیاله ماست کم چرب هم می تواند در کنار این بشقاب قرار بگیرد.



همانطور که ملاحظه می کنید، توصیه بر این است که نصف بشقاب غذای یک فرد مبتلا به دیابت را سبزیجات تشکیل دهد. با اندکی دقت در می یابیم بسیاری از ما حجم زیادی از بشقاب خود را با برنج پر می کنیم یا به میزان زیاد از نان، ماکارونی و سایر فرآورده های نشاسته ای استفاده می کنیم. پس راهکار ساده و عملی جهت کنترل قندخون توجه به میزان دریافتی این قبیل مواد غذایی است. سبزیجات به علت داشتن ترکیباتی به نام "فیبر" در تغذیه ی افراد دیابتی بسیار مورد توجه می باشند. فیبرها موادی هستند که در ساختار گیاهان وجود دارند و در بدن هضم نمی شوند و تولید انرژی نمی کنند اما مانند حصاری مواد قندی را در بر گرفته و جذب آنها را کند میکنند. فیبرها همچنین در میوه جاتی مانند سیب و نیز حبوبات و آجیل ها وجود دارند اما از آنجایی که این مواد دارای قند و چربی می باشند (برخلاف سبزیجات که فاقد آن می باشند)، لذا مصرف آنها باید طبق برنامه ریزی و به میزان تعیین شده باشد.

پاسخ سوال دو:

بهتر است غذا در ساعات منظمی از شبانه روز صرف شود. بی نظمی در ساعات خواب و بیداری و غذاخوردن سبب اختلال در کنترل قندخون می گردد. سه وعده ی اصلی و سه میان وعده ی کوچک جهت جلوگیری از نوسانات قندخون در طول روز پیشنهاد می شود. در زیر چند نمونه میان وعده ی سالم آورده شده است:



- ❖ یک لقمه کوچک نان و سبزی
- ❖ یک الی دو واحد میوه
- ❖ یک نعلبکی کوچک نخودچی کشمش
- ❖ یک لیوان شیر کم چرب +۲-۱ عدد خرما ی خشک

نکته:

از آنجایی که در تهیه انواع بیسکوئیت ها اعم از جو، ساده، سبوسدار، رژیمی و ... روغن جامد و نگهدارنده های حاوی سدیم بکار برده می شود، لذا مصرف اینگونه مواد غذایی توصیه نمی شود.

پاسخ سوال سه:

اینکه در طول روز چه میزان مواد غذایی باید مصرف کنیم به سن، جنس، قد، میزان فعالیت و ... بستگی دارد. کارشناس یا متخصص تغذیه این میزان را برای شما محاسبه و تعیین خواهد کرد.

تذکر مهم:

در صورتی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستید کاهش ۱۰-۵٪ وزن بسیار موثر و عملی بوده و کاهش وزن شدید توصیه نمی شود.

ورزش و فعالیت بدنی

اثرات مهم و مثبت فعالیت بدنی به شرح زیر می باشد:

- ۱- داشتن انرژی و توان بیشتر
- ۲- کاهش استرس
- ۳- انعطاف پذیری عضلات
- ۴- کاهش بروز سکتته های قلبی و مغزی
- ۵- احساس خوشی و نشاط
- ۶- شرکت در جمع و یافتن دوستان جدید

چه نوع ورزشی انجام دهیم؟

ورزشهایی که جهت کنترل بیماری دیابت و پیشگیری از عوارض آن توصیه شده ورزشهایی هستند که به آنها ورزشهای هوازی گفته می شود، از آن جمله می توان به پیاده روی، دویدن آرام، دوچرخه سواری، شنا، ورزشهای ایروبیک و ... اشاره کرد.



ورزش را به چه مدت و با چه شدتی انجام دهیم؟

ورزش به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته (۵ روز به مدت ۳۰ دقیقه) و بطور منظم توصیه می شود. ورزش نامنظم تأثیر چندانی در بهبود شاخصهای قندخون نخواهد داشت. شدت ورزش باید متوسط باشد یعنی تا حدی سبب افزایش ضربان قلب شما شود. دقت کنید در صورتی که قندخون شما کمتر از ۷۰ یا بالاتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد به طور موقت باید از انجام ورزش خودداری کنید، زیرا می تواند باعث افت یا افزایش ناخواسته ی قندخون شود. چنانچه از درد مفاصل رنج می برید می توانید این زمان را به سه قسمت تقسیم کنید.



علاوه بر انجام ورزش "فعال بودن در طول روز" نیز جهت کنترل قندخون بسیار توصیه شده است:



- ❖ پیاده رفتن به جای استفاده از تاکسی و اتوبوس
- ❖ استفاده از پله به جای آسانسور
- ❖ باغبانی و تمیز کردن گلدانها
- ❖ راه رفتن در خانه به جای نشستن به عنوان مثال در هنگام صحبت با تلفن
- ❖ تماشای کمتر تلویزیون و استفاده ی محدودتر از کامپیوتر و فضای مجازی
- ❖ شما مثال بزنید

چند تذکر مهم:

- ۱- در مصرف محصولات رژیمی مانند انواع قند-شکر-بیسکوئیت-مربا- نوشابه و... جانب احتیاط را رعایت کنید و از مصرف هرروزه آنها خودداری کنید.
- ۲- تا حد امکان از مصرف غذاهای چرب-سرخ کرده و فست فودها پرهیزید.
- ۳- در صورت تمایل به مصرف داروهای گیاهی حتما با پزشک حاذق در این زمینه مشورت کنید و از نسخه های تجویز شده توسط افراد بدون دانش کافی پیروی نکنید. ضمنا به هیچ عنوان بدون مشورت با پزشک دارو یا انسولین خود را کم یا زیاد نکنید. باید بدانید بسیاری از گیاهان با داروهای شیمیایی تداخل داشته و می توانند سبب عوارض ناگوار در بدن شوند.





در زمینه ی دیابت نیز مانند بسیاری دیگر از بیماریها باورهای غلط و غیرعلمی زیادی در جامعه شیوع دارد که در زیر به برخی از آنها می پردازیم:

۱- خوردن هر مقدار خرما- توت خشک- عسل- شیر و... به علت داشتن قند طبیعی بلا مانع است.

واقعیت: تمامی این مواد غذایی دارای قند بوده و مصرف آنها باید طبق برنامه باشد.

۲- پولکی و نبات خیلی بهتر از قند است.

واقعیت: در تهیه این مواد شکر به کار برده می شود، در نتیجه استفاده ی بی رویه از آنها مجاز نمی باشد.

۳- اگر غذای سرخ شده را با مقدار کمی نان یا برنج بخورم قندم بالا نمی رود.

واقعیت: غذای سرخ شده دارای کالری بالا بوده و ضمن ایجاد اضافه وزن و افزایش چربی خون کنترل قند خون را نیز دچار مشکل می کند.

۴- دلستر بهتر از نوشابه است و قندم را بالا نمیبرد.

واقعیت: درست است که دلستر قند کمتری نسبت به نوشابه دارد اما به علت دارا بودن غله ای به نام "رازک" می تواند در عملکرد انسولین ایجاد اختلال کند.

۵- چون مشکل دندان، گوارش و معده دارم نباید سبزیجات مصرف کنم.

واقعیت: در صورت وجود این گونه مشکلات می توانید از سبزیجات خشک، آبپز یا بخارپز به جای سبزیجات خام استفاده کنید.

۶- چون دیابت دارم نباید میوه مصرف کنم.

واقعیت: همان گونه که مصرف بی رویه ی میوه جات غیرمجاز است، حذف کامل آنها نیز به علت داشتن فیبر، املاح و ویتامینهای ضروری توصیه نمی شود. کارشناس تغذیه در جلسات مشاوره میزان مجاز مصرف میوه جات را به شما آموزش خواهد داد.

۷- اگر قندم در محدوده ی قابل قبول باشد نیازی به خوردن میان وعده ندارم.

واقعیت: جهت پیشگیری از نوسانات قندخون خوردن میان وعده ی صحیح ضرورت دارد.

۸- اگر برنج نخورم مجازم هر مقدار می خواهم نان بخورم.

واقعیت: نان و برنج هر دو از گروه غلات بوده و زیاده روی در مصرف هیچکدام توصیه نمی شود.

۹- چون دچار یبوست هستم باید هر روز کره یا مقدار زیادی خشکبار مصرف کنم.

واقعیت: برای درمان یبوست راهکارهای زیادی وجود دارد که از آن جمله می توان به داشتن فعالیت بدنی،

مصرف مقادیر کافی آب، سبزیجات و ... اشاره کرد (پمفلت درمان یبوست با رژیم غذایی به پیوست می باشد).

۱۰- چون دیابت دارم نباید تخم مرغ استفاده کنم.

واقعیت: تحقیقات سالهای اخیر نشان داده است در اغلب افراد دیابتی مصرف هفتگی ۲-۳ عدد تخم مرغ

کامل تاثیر منفی بر چربی خون نخواهد داشت.

با توجه به مطالب گفته شده تغییراتی را که می توانید در طی هفته ی آینده در برنامه ی روزانه ی خود اعمال

کنید بنویسید به عنوان مثال:

۱- به جای سرخ کردن غذاها از آبپز کردن، تفت دادن و بخارپز کردن استفاده می کنم.

۲- به جای سس مایونز از سبزیجات خشک و معطر، آبلیمو، آب نارنج و آبغوره استفاده می کنم.

۳- شب زودتر می خوابم و صبح برای صرف صبحانه وقت کافی صرف می کنم.

۴- به جای افکار منفی به اتفاقات خوب و مثبت فکر می کنم.

۵- وقتی بیرون از خانه غذا می خورم مقداری از آنرا با افراد خانواده یا دوستانم تقسیم می کنم یا باقیمانده را

با خود به خانه می آورم.

۶- آرام غذا می خورم.

۷- به جای تماشای تلویزیون به پیاده روی می روم.

۸- شما مثال بزنید

۹-

۱۰-

۱۱-

۱۲-

۱۳-

۱۴-

به طور کلی دیابت یک بیماری مزمن است که کنترل آن با مصرف صحیح و به موقع داروها، داشتن فعالیت بدنی مناسب، تغذیه ی سالم، آموزش در خصوص نحوه ی تزریق صحیح انسولین، کنترل استرس و ... امکان پذیر خواهد بود، لذا مراجعه به مرکز درمانی در فواصل منظم و آموزش دوره ای موارد ذکر شده از ضروریاتی است که فرد مبتلا به دیابت باید حتما مدنظر داشته باشد.

منابع:

1-www.who.int

2-Standards of medical care in diabetes-2020

3-www.gabriz.ir

تهیه و تنظیم : سحرناز راه پیم

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم اصفهان