

دیابت و تغذیه



دیابت و تغذیه

تهیه کننده: واحد آموزش

تأیید کننده: مدیر گروه داخلی

تاریخ تدوین: 97/4/11

تاریخ بازنگری بعدی: 98/4/11

ویرایش: 00

کد: ATH-ED/ED- 062

منبع:

هدف از تغذیه درمانی

اغلب گفته می شود که ما آن چیزی هستیم، که می خوریم. حقیقت نهفته در این مثل قدیمی بیانگر اهمیت نقش تغذیه در درمان دیابت و پیشگیری از عوارض ناشی از آن می باشد. بنابراین تغذیه درمانی در پیشگیری از ابتلا به دیابت (پیشگیری مرحله اول)، پیشگیری از ابتلا به عوارض دیابت (پیشگیری مرحله دوم) و پیشگیری از مرگ و میر ناشی از دیابت (پیشگیری مرحله سوم) امری مهم و ضروری است. تغذیه درمانی شامل مجموعه دستورالعمل هایی است که به افراد در کنترل بیماری توسط خودشان کمک می کند.

آیا به راستی متهم اصلی بالا برنده قند خون شما کربوهیدرات ها می باشند؟

پاسخ این سؤال در واقع هم بله است و هم خیر .

بدن شما از کربوهیدرات برای تامین انرژی استفاده می کند. جالب است بدانید که مغز تنها از کربوهیدرات ها (قندها) به عنوان منبع انرژی استفاده می کند و از سوی دیگر کربوهیدرات منبع اصلی انرژی ماهیچه و سایر ارگانهای بدن می باشد. بنابراین کربوهیدرات ها عناصر حیاتی جهت ادامه حیات می باشند.

سه عامل که در تنظیم برنامه غذایی نقش اصلی به عهده دارند عبارتند از:

1- مقدار غذا 2- نوع غذا 3- زمان دریافت غذا

یعنی یک فرد دیابتی باید در هر وعده، نوع درست غذا را در مقدار صحیح و زمان مناسب به بدن خود برساند.

رژیم غذایی، کنترل وزن، ورزش و در برخی موارد مصرف داروها، راه های اصلی کنترل دیابت هستند. از بین این عوامل، رژیم درمانی مشکل ترین بخش به نظر می رسد چرا که اغلب بیماران، رژیم درمانی را محدود کننده می بینند. اما خوب است بدانید که رژیم غذایی یک فرد دیابتی، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد معمولی ندارد و آنچه در این دفترچه به آن اشاره می شود، اصول تغذیه صحیح است.

با هرم غذایی و گروه های غذایی آشنا شویم

معرفی هرم غذایی:

هرم غذایی، مواد غذایی را به 6 گروه تقسیم می کند. اندازه مربوط به هر گروه غذایی در شکل متفاوت است که نشان می دهد از آن گروه غذایی چه مقدار باید مصرف شود. بزرگترین گروه (گروه نان، غلات و مواد نشاسته ای) در قاعده هرم قرار گرفته است. این بدان معناست که شما باید تعداد واحدهای بیشتری از این گروه در مقایسه به گروههای دیگر دریافت کنید. کوچکترین گروه غذایی (گروه چربی ها و شیرینی ها) در راس هرم قرار گرفته است که نشان می دهد از این گروه می بایست به مقدار کمی خورده شود. با این حال ضروری است که در هر روز از همه گروه های غذایی در رژیم غذایی خود استفاده کنید و این مطلب که دیابتی ها نباید مواد نشاسته ای مصرف کنند، اصلاً صحیح نیست.

هرم غذایی دیابتی، به شما کمک می کند راحت تر به خاطر آورید چه غذاهایی باید مصرف کنید. برای اینکه یک برنامه غذایی مناسب بر اساس نیازهای فردی شما تنظیم شود، لازم است با متخصص تغذیه که در زمینه دیابت تجربه دارد مشورت نمایید، زیرا مشخصات جسمی شامل قد، وزن، سن، جنس و جثه هر فرد با فرد دیگر متفاوت

می باشد و هر کس با توجه به این شاخص ها تعداد مشخصی از هر گروه یا سهم غذایی را باید در هر روز مصرف کند.



همانطور که در هرم غذایی می بینید، همه مواد غذایی در پنج گروه اصلی قرار می گیرند که اگر چربی ها را به آنها اضافه کنیم شامل شش گروه می شوند.

این شش گروه عبارتند از:

- نان و غلات
- گروه سبزی ها
- گروه میوه ها
- گروه گوشت و جانشین های آن
- گروه لبنیات
- گروه چربی ها

هر گروه غذایی حاوی مقدار مشخصی از اجزای تشکیل دهنده آن (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) می باشد که در ادامه به مقادیر موجود در هر سهم اشاره می شود.

معرفی سهم های غذایی

1 - معرفی سهم نان و غلات

در قاعده هرم، گروه نان و غلات قرار دارد. این گروه از مواد غذایی عمدتاً حاوی نشاسته هستند. غذاهای موجود در این گروه شامل غلاتی نظیر گندم، جو و برنج می باشد. سبزیجات نشاسته ای نظیر سیب زمینی، نخود سبز، ذرت و همچنین حبوبات نظیر لوبیا چیتی، عدس و لپه به این گروه تعلق دارند. علت اینکه سبزیجات نشاسته ای در این گروه قرار دارند این است که قند موجود در یک واحد از این مواد، به اندازه قند موجود در یک واحد نان است. بنابراین شما می توانید در طراحی رژیم غذایی خود، آنها را نیز کربوهیدرات به شمار آورید.

هر واحد نان و غلات حاوی 15 گرم کربوهیدرات، 3 گرم پروتئین، 1- 0 گرم چربی و 80 کالری است.

یک واحد از این گروه شامل:

نان	
انواع نان سستی (سنگک، تافتون و...)	یک کف دست (30 گرم)
نان لواش	یک کف دست (30 گرم)
ماکارونی	1/2 لیوان
برنج سفید	1/3 لیوان
جوانه گندم	سه قاشق غذاخوری
انواع بیسکویت ساده	3 عدد

سبزی های نشاسته ای	
باقلا پخته	1/3 لیوان
ذرت یا نخود سبز	1/2 لیوان
ذرت (بلال)	یک عدد متوسط
سیب زمینی آب پز	یک عدد کوچک (90 گرمی)
پوره سیب زمینی	1/2 لیوان
انواع بیسکویت ساده	یک لیوان
انواع لوبیا ، نخود ، لپه و عدس	1/2 لیوان

حبوبات (معادل یک واحد نشاسته به اضافه یک واحد گوشت خیلی کم چرب محاسبه شوند)

نکات تغذیه ای گروه نان و غلات

- 1- مقدار مجاز مصرف برای این گروه 6-11 سهم در روز می باشد.
- 2- بیشتر مواد نشاسته ای منابع خوب ویتامین های گروه ب هستند.
- 3- غذاهایی که از دانه کامل غلات تهیه می شوند، مانند انواع نان ها و بیسکویت های سبوس دار، منابع خوب فیبر هستند.
- 4- انواع لوبیا، نخود و عدس منابع خوب پروتئین و فیبر می باشند.

2 - معرفی سهم میوه ها

میوه ها شامل میوه های تازه، یخ زده، میوه کنسرو شده، میوه های خشک و آب میوه می باشد. میوه ها تنها گروهی هستند که کالری آنها فقط از کربوهیدرات ها تامین می شود. آنها همچنین دارای مقادیر فراوانی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند.



هر واحد میوه معادل 15 گرم کربوهیدرات و 60 کالری است.

یک واحد از این گروه شامل:	
سیب کوچک با پوست	1 عدد
زردآلو تازه	4 عدد
زردآلو خشک شده	1/2 لیوان (8 برگ)
موز کوچک	1 عدد (120 گرمی)
گلابی بزرگ و تازه	1/2 عدد
آناناس تازه	3/4 لیوان
خربزه	1 برش (200 گرم)
کیوی	1 عدد (100 گرم)
انبه کوچک	1/2 عدد
شلیل کوچک	1 عدد (150 گرم)
پرتقال کوچک	1 عدد (200 گرم)
نارنگی کوچک	2 عدد
کشمش	2 قاشق غذاخوری
انار	1/2 لیوان

گريپ فرود بزرگ	2 عدد
توت سياه	3/4 ليوان
طالبی يا گرمک	1/3 ميوه (330 گرم)
گيلاس	12 عدد
انجير تازه	2 عدد متوسط
انجير خشک شده	1/5 عدد
آلبالو تازه	3/4 ليوان
آلو کوچک	2 عدد
آلو خشک شده	3 عدد
تمشک	1 ليوان
هندوانه	1 برش (400 گرم)
توت فرنگی	1 و 1/4 ليوان
هلوی تازه متوسط	1 عدد (180 گرم)
خرمالو متوسط	2 عدد

نکات تغذیه ای گروه میوه ها

- 1- مقدار مجاز مصرف از این گروه 2-4 سهم در روز می باشد.
- 2- مرکبات، توت ها، خربزه، طالبی و هندوانه از منابع خوب ویتامین سی محسوب می شوند.
- 3- به جای آبمیوه، میوه تازه را که فیبر بیشتری دارد انتخاب کنید.



معرفی سهم لبنیات

گروه لبنیات شامل شیر، ماست و سایر فرآورده های لبنی می باشد. باید توجه داشت که انواع پنیر در لیست گوشت ها قرار دارند و خامه و سایر محصولات ساخته شده از چربی شیر در لیست چربی ها طبقه بندی شده اند. شیر بر مبنای مقدار چربی موجود در آن به انواع شیر بدون چربی، شیر با چربی بسیار کم، شیر با چربی متوسط و شیر پرچرب تقسیم شده است.

هر واحد شیر و لبنیات با چربی متوسط معادل 12 گرم کربوهیدرات و 120 کالری می باشد. این میزان کالری برای گروه لبنیات کم چرب 90 و برای گروه پرچرب 150 می باشد.

یک واحد از این گروه ها	
1 لیوان	شیر بدون چربی
1 لیوان	شیر سویا
3/4 لیوان	ماست

نکات تغذیه ای گروه لبنیات

- 1- مقدار مجاز مصرف از این گروه 2-3 سهم در روز می باشد.
- 2- از آنجا که شیر و فرآورده های لبنی پرچرب دارای میزان بالایی از چربی های اشباع و کلسترول هستند، بنابراین توصیه می شود که از انواع کم چرب این گروه استفاده کنید.
- 3- برای افرادی که نسبت به لاکتوز شیر عدم تحمل دارند توصیه می شود که از فرآورده های لبنی کم یا بدون لاکتوز استفاده کنند.
- 4- شیر و ماست و سایر فرآورده های لبنی منابع خوبی از کلسیم و پروتئین محسوب می شوند.

4 - معرفی سهم سبزی ها

سبزی ها حاوی مقدار کمی کربوهیدرات و کالری هستند و به دلیل اینکه چربی ندارند، انتخاب مناسبی برای وعده ها و میان وعده های غذایی می باشد. سبزی ها یکی از مهمترین منابع غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر محسوب می شوند، بنابراین توصیه می شود روزانه حداقل 3 تا 5 واحد از انواع سبزی ها را مصرف کنید. این گروه غذایی شامل کلیه سبزی های برگ سبزه نظیر اسفناج، جعفری، تره، کلم، گل کلم، هویج، خیار، کاهو، گوجه فرنگی، بادمجان، پیاز، موسیر، کرفس، چغندر، شلغم، کلم پیچ، کلم قمری، کدو، قارچ، سیب زمینی، فلفل، نخودسبز، بامیه و بروکلی است.

هر واحد سبزی معادل 2 گرم پروتئین، 5 گرم کربوهیدرات و 0 گرم چربی و 25 کالری است.

هر واحد سبزی	
سبزی پخته یا آب سبزی	1/2 لیوان
سبزی خام	1 لیوان

چنانچه همراه با غذای خود یک یا دو واحد سبزی مصرف می کنید احتیاجی نیست که کالری و کربوهیدرات آنها را در محاسبات غذائی خودتان وارد کنید، زیرا سبزی ها حاوی مقادیر بسیار کمی کالری و کربوهیدرات هستند.

نکات تغذیه ای گروه سبزی ها

- 1- مقدار مجاز مصرف از این گروه 3-5 سهم در روز می باشد.
- 2- سبزی های تازه یا یخ زده مقدار نمکشان کمتر از سبزی های کنسرو شده است، می توانید آنها را با آب بشوئید.
- 3- سبزی های سبز و زرد تیره مانند اسفناج، هویج، فلفل و بروکلی را انتخاب کنید.
- 4- کلم بروکسل، کلم بروکلی، اسفناج، فلفل سبز و گوجه فرنگی منابع بسیار غنی ویتامین سی هستند.
- 5- هر واحد سبزی دارای 1 تا 4 گرم فیبر می باشد.

معرفی سهم گوشت و جانشین های آن

گروه گوشت شامل: گوشت قرمز (گاو، گوسفند) و سفید (ماکیان و ماهی)، مغزهای روغنی آجیل (بادام زمینی، فندق، پسته و ...) پنیر، سویا و تخم مرغ می باشد.

گوشت ها بر اساس میزان چربی به 4 دسته خیلی کم چرب، کم چرب، با چربی متوسط و پرچرب تقسیم می شوند که تفاوت آن ها در میزان چربی و کالری شان می باشد. کالری آن ها به ترتیب 35، 55، 75، و 100 می باشد.

هر واحد از این گروه معادل 3 تا 8 گرم چربی و 7 گرم پروتئین است.

یک واحد از این گروه شامل	
30 گرم	گوشت قرمز- ماهی -ماکیان
1/2 لیوان	حبوبات پخته
1/2 لیوان	کنسرو ماهی

نکات تغذیه ای گروه گوشت و جانشین های آن

- 1- مقدار مجاز مصرف از این گروه 2-3 سهم در روز می باشد.
- 2- در برنامه غذایی بهتر است از گوشت های بسیار کم چرب و یا گوشت های کم چرب مثل مرغ و ماهی بیشتر استفاده کنید تا بدین ترتیب میزان چربی مصرفی شما کاهش یابد، این کار خطر ابتلا به بیماری های قلبی را نیز کم می کند. گوشت های پرچرب دارای درصد بالایی از چربی های اشباع، کلسترول، و کالری هستند که مصرف آنها موجب بالا رفتن کلسترول خون می شود.
- 3- لوبیا، نخود و عدس منابع خوبی از فیبر محسوب می شوند.
- 4- بعضی از فرآورده های گوشتی و غذاهای دریایی و سویا وقتی در مقادیر زیاد مصرف می شوند حاوی درصدی از کربوهیدرات هستند. اگر مقادیر کربوهیدرات نزدیک 15 گرم باشد، علاوه بر یک واحد گوشت، یک واحد کربوهیدرات هم محاسبه کنید.



معرفی سهم چربی ها

چربی ها حاوی مقادیر زیادی کالری هستند. بعضی انواع چربی ها، نظیر چربی های اشباع و کلسترول خطر ایجاد بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهند. محدود کردن این گروه به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک زیادی می کند. سعی کنید تا آنجا که ممکن است از این گروه غذایی کمتر استفاده نمایید.

هر واحد از این گروه معادل 5 گرم چربی و 45 کیلو کالری است.

یک واحد از این گروه شامل	
1 قاشق مرباخوری	انواع روغن - کره - سس مایونز و مارگارین
2 عدد	مغز گردو
10 عدد	زیتون

رعایت رژیم غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت بسیار ضروری و مهم است ولی از آن جایی که شیوه زندگی افراد، فرهنگ و یا وضعیت اقتصادی-اجتماعی آنها کاملاً متفاوت می باشد، بهتر است به جایی توصیه رژیم یکسان و از پیش تعیین شده، دستورالعمل های تغذیه ای بر مبنای اهداف درمان و نیاز هر فرد دیابتی زیر نظر یک متخصص تغذیه انجام شود.

رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش مؤثری دارد.

- به منظور کنترل قند خون، روزانه شش وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، نهار و شام) و سه میان وعده توصیه می شود. سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید.
- مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، زیرا از کاهش قند خون قبل از خواب و در طول شب جلوگیری می کند.
- در هر وعده غذایی و در طول روز از گروه های غذایی مختلف استفاده کنید.
- مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را در وعده های غذایی روزانه و میان وعده ها تقسیم بندی کنید. برای مثال: برنج، سیب زمینی، ماکارانی، رشته ها، نان و حبوبات مثل نخود، عدس و لوبیا همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید.
- نان سنگک و یا بربری از نان لواش و فانتزی بهتر است.
- از لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- از حبوبات و پروتئین سویا در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.
- در هفته بیش از دو عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.
- در طول روز حداقل 8 لیوان آب بنوشید.
- غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید.
- از روغن های گیاهی با چربی غیر اشباع مانند: روغن زیتون، روغن کانولا و.... به جای روغن های حیوانی و جامد استفاده کنید.
- برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید.



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه
آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن
تلفن بیمارستان: 82721
فاکس بیمارستان: 88086095
سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir

