

تغذیه و دیابت

بیماری دیابت:

دیابت ملیتوس یا بیماری قند، بیماری متابولیکی مزمنی است که با سوخت و ساز غیرطبیعی کربوهیدراتها، پروتئینها و چربیها همراه می‌باشد. در بیماران مبتلا به دیابت، هورمون انسولین که در ورود قند از خون به سلولها و مصرف آن نقش دارد، به قدر کافی ترشح نمی‌شود و یا پاسخگویی به این هورمون با اشکالاتی مواجه است. لذا میزان قند در خون این افراد بالا می‌رود که به این حالت هیپرگلیسمی گفته می‌شود. بیماری دیابت درمان قطعی ندارد و لذا همواره و در تمام طول عمر باید آن را کنترل نمود. عدم کنترل قند خون می‌تواند سبب بروز بیماریهای مختلفی همچون بیماریهای کلیوی، بیماریهای قلبی عروقی، فشارخون و بسیاری بیماریهای دیگر گردد.

انواع دیابت:

از مهمترین انواع دیابت می‌توان به دیابت نوع یک (وابسته به انسولین) و دیابت نوع دو (غیروابسته به انسولین) اشاره نمود. در دیابت نوع یک که ابتلا به آن در دوران کودکی و نوجوانی صورت می‌گیرد، انسولین اصلا تولید و ترشح نمی‌شود. لذا این افراد همواره باید هورمون انسولین را به شکل تزریقی دریافت دارند و در کنار آن رژیم غذایی خود را رعایت نمایند.

در دیابت نوع دو که بیشترین موارد بیماری دیابت (حدود ۹۰ درصد) را تشکیل می‌دهد، ترشح انسولین کمتر از مقدار طبیعی است و یا پاسخگویی به این هورمون دچار اختلال می‌باشد. این بیماری عمدتاً در افراد بالای ۳۰ سال بروز می‌نماید و مبتلایان به آن اکثراً چاق هستند. نخستین و موثرترین شیوه کنترل این نوع دیابت، رعایت رژیم غذایی است و در کنار آن، انجام ورزشهایی سبک نظیر پیاده‌روی و در صورت لزوم دارودرمانی زیر نظر پزشک معالج، توصیه می‌شود.

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

قبل از هرچیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیماً حاوی اینگونه قندها هستند (مانند انواع شیرینی‌جات، بستنی، مربا، بیسکویت، نوشابه و آدامس)، از تمامی انواع غذاها می‌توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم و غیردیابتی نخواهد داشت. بر این اساس، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه کاری

دشوار و غیرعادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می‌توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند. البته بیماران دیابتی حتما باید با گروههای مختلف و جایگزینهای غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیمهای غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند.

توصیه‌هایی در رابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

- اضافه وزن و چاقی می‌تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می‌کند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.
- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (مثل شیرینی، بیسکوئیت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره) در بیماران دیابتی ممنوع است.
- وعده‌های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می‌گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می‌کند.
- توصیه می‌شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، و قبل از خواب) تقسیم گردد.
- نانهای مصرفی باید از آرد سبوس‌دار و با استفاده از خمیرمایه تهیه شوند (مانند سنگک).
- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می‌شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می‌گردد.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.
- روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ‌کردن استفاده شود.
- از گوشت‌های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.
- مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.
- شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم‌چربی باشند.
- میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید. ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قندخون می‌نماید.
- سالاد و سبزی‌ها را بدون سس و با چاشنی‌هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.
- در صورت امکان از مرکبات در بین میوه‌های مصرفی خود استفاده کنید.

- مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید (کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، یعنی حدوداً به اندازه یک قاشق مرباخوری). با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می‌شود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد.
- از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید.
- ورزشهای ساده مثل پیاده‌روی را به طور منظم انجام دهید.
- به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او درمیان بگذارید.