



میوه ها، سیب زمینی و برنج حاوی کربوهیدرات های مرکب هستند؛ این مواد بعنوان سوخت بدن به کار می روند و ما به خوردن آنها نیاز داریم، ولی در صورتی که این غذاها بیش از حد نیاز مصرف شوند، سبب اضافه وزن می گردند. چاقی باعث افزایش مقاومت سلول های بدن به انسولین و تشدید بیماری دیابت می شود.

✓ دارای مقادیر زیاد فیبر

سبزی ها و میوه ها دارای مقادیر زیادی فیبر، مواد معدنی و ویتامین هایی هستند که برای سلامت بدن ضروری بوده و روی کنترل قند خون و وزن شما اثر مطلوب دارند.

۱. کم چربی

مواد غذایی پرچرب مانند کره، روغن، مارگارین، سس مایونز، سیب زمینی سرخ شده، چیپس، لبنیات پرچرب و... دارای مقادیر زیادی چربی هستند که منجر به چاقی شده، توانایی بدن را برای استفاده از انسولین دچار اشکال می کنند و در نهایت قند خون را افزایش می دهند.



✓ چگونه میتوان دیابت خود را کنترل کرد؟

شما می توانید با داشتن یک برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزنتان در حد ایده آل و مناسب، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید. هم چنین نگهداری وزن در میزان طبیعی و مناسب به کنترل چربی ها و فشار خونتان هم کمک می کند.

✓ برنامه غذایی صحیح کدام است؟

برنامه غذایی مبتلایان به دیابت نوع ۲ باید دارای ویژگی های زیر باشد :

✓ دارای مقادیر محدود قندهای ساده

مصرف زیاد مواد قند دار غلظت قند خون را به سرعت بالا می برد. مواد غذایی مانند شیرینی، شکلات، ژله، آبنبات، نوشابه و بیسکویت حاوی مقادیر زیادی قند ساده هستند. غلات کامل مفید تر از بقیه انواع غلات است. غذاهای نشاسته ای مانند نان های سبوس دار،

✓ بیماری دیابت نوع ۲ چیست؟

دیابت یا مرض قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از انسولین پدید می آید. انسولین ماده ای است که در بدن توسط غده لوزالمعده تولید می شود و باعث می گردد قند یا به عبارتی مهم ترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، لوزالمعده بدن فرد انسولین تولید می کند و حتی ممکن است غلظت انسولین در خون از مقدار معمول آن نیز بالاتر باشد اما سلول های بدن به انسولین موجود در خون پاسخ مناسب نمی دهند؛ از این رو قند خون افزایش می یابد.

احتمال ابتلای افرادی که در خانواده آنها سابقه ابتلا به دیابت وجود دارد، افراد دارای وزن بالا، افراد با سن بالای ۴۰ سال، افراد دارای سابقه دیابت دوران بارداری، افراد با فشارخون بالا و افراد کم تحرک به دیابت نوع ۲ بیشتر از دیگران است.





تغذیه مناسب بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲

۱۲. سعی کنید گوشت قرمز، مرغ و ماهی را بدون افزودن روغن و بصورت آب پز، کباب شده و یا بخارپز مصرف کنید.
۱۳. پوست مرغ را که دارای مقدار زیادی چربی است، قبل از پخت جدا کنید.
۱۴. خوردن منظم غذا در ساعات معین، در تنظیم قند خون اثر زیادی دارد.
۱۵. حداقل در طول روز ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده مصرف کنید.
۱۶. روزانه حداقل به میزان نیم ساعت فعالیت بدنی (ورزش) داشته باشید.

برنامه غذایی درست

+

فعالیت بدنی منظم

=

کنترل قند خون

تهیه کننده:

واحد تغذیه بالینی

معاونت امور درمان دانشگاه

✓ چند توصیه:

۱. سعی کنید نان های حاوی غلات کامل (سنگک و نان جو) تهیه کنید.
۲. شیر، ماست و پنیر کم چرب (کمتر از ۲٪ چربی) مصرف نمایید.
۳. به جای سس مایونز از آبغوره یا آبلیمو استفاده کنید.
۴. سبزی ها را بدون روغن طبخ کنید.
۵. به جای کره و روغن های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع استفاده نمایید.
۶. از سیر و پیاز در غذاها استفاده کنید.
۷. به جای مصرف پلوهای ساده از پلوهای مخلوط با سبزیجات یا حبوبات (عدس پلو، شوید پلو و...) استفاده نمایید.
۸. میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده هستند و مقادیر زیادی قند دارند؛ از آنها حتی الامکان استفاده نکنید.
۹. در هنگام خرید، میوه های کوچک تر را انتخاب کنید.
۱۰. خوردن میوه ها بصورت خام و کامل بهتر از مصرف آنها بصورت پخته و یا آبمیوه است.
۱۱. به جای نیمرو کردن تخم مرغ آن را بصورت آب پز میل کنید.

