

## خودمان از خودمان مراقبت کنیم:

### دیابت و تغذیه

#### تعریف دیابت

بیماری است که در اثر ناتوانی در تولید انسولین، کاهش و یا عدم اثر انسولین در بدن ایجاد می‌شود. مهم‌ترین اصل در کنترل دیابت رعایت رژیم غذایی مناسب می‌باشد. هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی، استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل است. اصولاً رژیم غذایی‌ای که توسط کارشناسان و متخصصان تغذیه برای افراد دیابتی تهیه می‌شود، دارای اهداف زیر است:

- رساندن قند خون به سطح طبیعی
- حفظ سطح چربی‌های خون در حد طبیعی
- کاهش مشکلات خاص بیماران دیابتی
- به دست آوردن و حفظ وزن ایده‌آل
- رساندن مواد مغذی به بدن به میزان لازم
- تأمین انرژی مورد نیاز بدن جهت انجام فعالیت‌های لازم
- جلوگیری از بروز عوارض و مشکلات ناشی از دیابت

#### تغذیه در دیابت

باید این رژیم غذایی توسط پزشک و یا متخصص تغذیه تعیین شود. اما این بدان معنی نیست که شما باید غذایتان را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید، بلکه همه افراد خانواده شما می‌توانند با رعایت این رژیم زندگی سالمی داشته باشند.

#### هرم غذایی

این هرم مورد استفاده برای تمامی افراد جامعه است. هرچه نیاز فرد به گروه غذایی خاصی بیشتر باشد، جایگاه آن به قاعده هرم نزدیکتر است و برعکس. به طور مثال بیشترین نیاز مربوط به گروه نان و غلات و کمترین میزان نیاز متعلق به گروه چربی‌ها و شیرینی‌جات است.

## گروه‌های غذایی

طبق هرم به 6 دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

### 1- گروه نان و غلات

که شامل ماکارونی، برنج، غلات و خمیرها می‌باشد. برخلاف عقیده برخی که خوردن این گروه را ممنوع می‌دانند، غلات سبوس دار به آرامی قند خون را بالا می‌برند و برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید است. 6 تا 11 واحد از غذای مورد نیاز مربوط به این گروه می‌باشد. 46 تا 60 درصد از انرژی مورد نیاز افراد مبتلا به دیابت باید از این گروه تأمین شود.

1 واحد کربوهیدرات به عنوان مثال شامل:

- سه عدد بیسکویت معمولی یا

- یک سوم لیوان برنج پخته یا

- یک سوم لیوان ماکارونی پخته یا

- یک عدد سیب‌زمینی کوچک یا

- دو سوم لیوان حبوبات پخته

از انواع سبوس‌دار غلات استفاده کنید.

از حبوبات می‌توانید به عنوان منابع غلی فیبر استفاده کنید.

در میان وعده از منابع کربوهیدرات کم چرب مانند بیسکویت کراکر استفاده کنید.

### 2- گروه سبزیجات

این گروه کهنه سبزیجات غیرنشاسته‌ای معروف هستند شامل سبزی تازه، منجمد شده و کنسرو شده می‌باشد. روزانه باید 3 تا 5 واحد از این گروه را استفاده کنید.

1 واحد شامل:

- 1 لیوان سبزی خام برگ‌دار مانند اسفناج و کاهو یا

- یک دوم لیوان سبزی پخته یا خرد شده که شامل خیار، هویج، قارچ و ... یا

- سه چهارم لیوان عصاره یا آب سبزی یا

- یک عدد گوجه فرنگی متوسط

بهتر است سبزیجات به صورت خام استفاده شوند

در صورت نیاز به پختن بهتر است سبزی‌ها آب‌پز شود. از سرخ کردن سبزیجات خودداری کنید. می‌توانید مقداری گوشت مرغ یا قرمز به آن اضافه کنید.

### 3- گروه میوه‌ها

شامل کلیه میوه‌های خام، پخته، خشک شده و کنسرو شده می‌باشد.

## 1 واحد شامل:

- یک عدد میوه تازه مانند سیب، پرتقال، هلو، لیمو شیرین و ... یا
  - دو قاشق غذاخوری میوه خشک یا یک دوم لیوان میوه‌های ریز مانند انار و انگور و ...
- سعی کنید میوه‌ها را به صورت خام مصرف کنید.
- از مرکبات نظیر پرتقال، گریب فروت و نارنگی در رژیم غذایی خود استفاده کنید. اندازه میوه در ارزش غذایی آن هیچ تأثیری ندارد. تا حد امکان سعی کنید میوه‌ها را با پوست استفاده کنید. استفاده از میوه خیلی بهتر از آب میوه است.

## 4- گروه لبنیات

این گروه شامل شیر و ماست می‌باشد و سهم آن در رژیم روزانه 2 تا 3 واحد می‌باشد. یک واحد شامل:

- یک لیوان شیر کم چرب یا ماست.
- شیر یا ماست را به صورت کم چرب استفاده کنید.
- حتماً روزانه از این گروه استفاده کنید.
- اگر شما خانم باردار مبتلا به دیابت هستید بیشتر از این گروه غذایی استفاده کنید.

## 5- گروه گوشت و جایگزین‌ها

این گروه شامل گوشت سفید، گوشت قرمز، مغزهای روزغنی (آجیل)، پنیر، سویا و تخم مرغ می‌باشد. دو تا سه واحد در رژیم روزانه سهم این گروه می‌باشد. توصیه می‌شود 15 تا 2 درصد از کالری روزانه خود را از این گروه تأمین کنید.

## 1 واحد شامل:

- یک تخم مرغ یا
  - 60 تا 90 گرم گوشت قرمز یا
  - 150 تا 200 گرم گوشت ماکیان یا ماهی یا
  - دو قاشق کره بادام زمینی
- هنگام خرید، کم چرب‌ترین گوشت را بخرید.
- به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را به صورت آب پز میل کنید.
- پوست مرغ را قبل از خوردن جدا کنید.
- به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی و بوقلمون بیشتر استفاده کنید.
- هنگام پختن گوشت به جای افزودن نمک، از طعم‌دهنده‌هایی مانند آب لیمو و آب غوره استفاده کنید.

حتماً سویا را در رژیم غذایی خود جای دهید.  
چربی گوشت قرمز را قبل از پختن به صورت کامل جدا کنید.

## 6- گروه چربی‌ها و شیرینی‌جات

حاوی مقدار زیادی کالری هستند. محدود کردن مصرف این گروه باعث کاهش وزن و کاهش قند خون می‌شود.  
نیاز روزانه بدن به چربی‌ها یک تا دو واحد است.  
1 واحد از این گروه شامل:

- یک عدد شیرینی 3 سانتی‌متری یا
- یک دوم لیوان بستنی یا
- 10 عدد زیتون کوچک یا 5 عدد بزرگ یا
- یک قاشق غذاخوری سس مایونز کم چرب
- مصرف شیرینی‌جات را به حداقل کاهش دهید.

## نکات مهم

- افراد دیابتی در روز باید 6 وعده غذا میل کنند؛ 3 وعده غذایی اصلی و سه میان وعده.
- از حجم غذای اصلی بکاهید و به میان وعده اضافه کنید.
- افراد مبتلا به دیابت باید روزانه 8 لیوان آب بنوشند.
- افراد مبتلا به دیابت باید روزانه از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنند.
- بهترین میوه برای افراد مبتلا به دیابت خیار است.
- از روغن‌های مایع مخصوصاً روغن هسته انگور، زیتون و کنجد استفاده کنید.
- یک بطری 300 میلی لیتر کوکاکولای معمولی، حدود 9 قاشق چایخوری شکر دارد! مراقب مصرف این مواد باشید.
- تحقیقات نشان می‌دهد که مقدار ویتامین C در افراد دیابتی پایینتر از حد طبیعی می‌باشد؛ لذا مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین C زیر نظر پزشک معالج در بعضی افراد لازم است.

## 6 تصور اشتباه که اغلب دیابتی‌ها هم باور کرده‌اند

اشتباه 1- زیاده‌روی در مصرف قند و شکر باعث بروز دیابت می‌شود

این تصور غلط به دلیل ناآگاهی شکل گرفته است. در واقع سه نوع اصلی از بیماری دیابت وجود دارد که هیچ کدام آنها به دلیل مصرف زیاد قند بروز نمی‌کند بل که به دلیل کمکاری یا بدکاری لوزالمعده (پانکراس) منجر به ایجاد دیابت می‌شود.

بدن برای تولید انرژی به شکر و مواد قندی نیاز دارد که از جمله مواد غذایی طبیعی محسوب می‌شوند و از راه‌های متفاوتی چون خود شکر و قند، میوه‌ها، سبزیجات، غلات و نشاسته تامین می‌شوند. لوزالمعده در بدن سالم با ترشح انسولین، قند (گلوکز) را در اختیار سلول‌ها قرار می‌دهد تا بدن بتواند انرژی لازم را برای فعالیت به دست آورد اما وقتی کسی به دیابت مبتلا می‌شود، لوزالمعده تولید انسولین به اندازه کافی را متوقف می‌کند و در نتیجه قند به جای آن که درون سلول برود و به مصرف آن برسد به سمت خون حرکت می‌کند و سبب افزایش قند خون می‌شود.

دیابت نوع ۱ وقتی شکل می‌گیرد که پانکراس یا لوزالمعده نمی‌تواند انسولین تولید و ترشح کند. دیابت نوع ۲ زمانی رخ می‌دهد که مقدار انسولین تولیدی لوزالمعده به حد کافی نیست. سومین نوع هم دیابت بارداری است که در دوران حاملگی زنان رخ می‌دهد. در اولی ژنتیک و نیز عوامل ناشناخته باعث بروز آن می‌شود و بیشتر کودکان و جوانان را تا قبل از ۴۰ سالگی درگیر می‌کند که باید برای بقیه عمر خود انسولین مصرف کنند. در دومی خوردن غذاهای پرانرژی (نه فقط شکر، بل که غذاهای پرچرب و پرکالری) باعث بروز اضافه وزن و افزایش احتمال دیابت نوع ۲ می‌شود. تغییرات هورمونی دوران حاملگی نیز ممکن است سبب ایجاد اختلال در کارکرد درست لوزالمعده و تولید انسولین شود و خانم‌های باردار را مبتلا کند.

## اشتباه ۲- افراد مبتلا به دیابت باید از رژیم غذایی خاصی پیروی کنند

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که افراد دیابتی باید غذاهای خوشمزه را کنار بگذارند و از برنامه‌های غذایی خسته‌کننده پیروی کنند که هیچ شیرینی‌ای در آنها وجود ندارد. هیچ چیز به نام «رژیم غذایی خاص برای بیماران دیابتی» که به طور کلی آنها مجبور به پیروی از آن باشند وجود ندارد بجز همان دستور غذایی اساسی برای عموم که همان «رژیم غذایی سالم» و توصیه شده به همه افراد غیر دیابتی است و شامل موارد زیر می‌شود:

\*خوردن در حد تعادل

\*نگه داشتن وزن خود در حد ایده‌آل و مناسب

\*مصرف حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات به میزان کافی در شبانه‌روز

\*اجتناب از مصرف زیاد قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده

\*مصرف مقادیر زیادی فیبر در وعده‌های غذایی

\*کاهش دادن مصرف چربی

\*کاهش دادن میزان نمک مصرفی

\*نوشیدن آب به مقدار کافی

\*دوری از مصرف الکل

### اشتباه ۳- اگر به دیابت مبتلا شده‌اید نباید کربوهیدرات مصرف کنید

بسیاری از مردم گمان می‌کنند وقتی کسی به دیابت مبتلا می‌شود دیگر باید از مصرف کربوهیدرات اجتناب کند. این درست نیست. بحث درباره کربوهیدرات سال‌هاست که در میان هم افراد مبتلا به بیماری دیابت و هم افراد غیر دیابتی رواج پیدا کرده در حالی که کربوهیدرات دشمن بدن نیست و بدن برای کارکرد مناسب به آن نیاز دارد.

کربوهیدرات‌ها حکم سوخت را برای بدن دارند و بدون آنها انرژی اندکی برای فعالیت خواهید داشت. آنها پایه و اساس هر نوع رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهند، فارغ از این که اصولاً به دیابت مبتلا باشید یا نه.

با این حال، راز اصلی این توصیه‌ها برمی‌گردد به ۱: نوع کربوهیدرات مصرفی و ۲: اندازه و میزان مورد مصرف آنها که برای دیابتی و غیر دیابتی مهم است. زیاده‌روی در خوردن کربوهیدرات باعث افزایش وزن می‌شود و هر چه سریع‌تر هضم شوند نیز بر افزایش سطح قند خون بیشتر اثر می‌گذارند.

در واقع کربوهیدرات‌ها به دو دسته ساده و پیچیده تقسیم شده‌اند: کربوهیدرات‌های ساده یا همان قندهای معمولی زمان هضم سریعی دارند و در نتیجه منبع انرژی سریع محسوب می‌شوند. اینها در مواد غذایی مغذی مانند میوه، سبزیجات و محصولات لبنی و نیز غذاهای بدون مواد مغذی مانند شیرینی‌ها و نوشابه‌های شیرین‌شده و الکلی یافت می‌شوند.

کربوهیدرات‌های پیچیده در غلات، سبزیجات نشاسته‌ای و حبوب موجودند. این دسته از مواد غذایی غنی از ویتامین‌های ب، فیبر و آهن محسوب می‌شوند و در زمانی خاص برای کمک به مدیریت نوسانات قند خون و

حفظ پایداری انرژی بدن سوزانده می‌شوند. مزیت استفاده از فیبر در کربوهیدرات‌های پیچیده این است که می‌توانند به کاهش کلسترول خون هم کمک کنند؛ بخصوص هنگامی که از رژیم غذایی کم‌چرب استفاده شود.

آنچه اغلب مردم نمی‌دانند این است که وقتی کربوهیدرات‌های پیچیده اما تصفیه شده مصرف می‌کنند (یعنی آنها که فیبرشان کنار گذاشته شده است)، این کربوهیدرات‌های پیچیده و تصفیه‌شده، نقش کربوهیدرات‌های ساده را بازی می‌کنند؛ یعنی سرعت هضم و باعث افزایش سطح قند خون می‌شوند و زمینه را برای ابتلا به دیابت فراهم می‌آورند. انواع کیک، شیرینی، نان سفید، و آرد و برنج سفید از این دست هستند که متأسفانه در سبک غذایی غربی بسیار و بوفور، معمول و متداول است.

#### اشتباه ۴- اگر به بیماری دیابت دچار شده‌اید، باید از مصرف برخی میوه‌ها پرهیز کنید

هیچ دلیلی وجود ندارد که از خوردن میوه‌ای خاص خودداری کنید. در واقع هیچ چیز به نام میوه «بد» وجود ندارد. میوه بخشی مهم از هر رژیم غذایی سالم و متعادل به شمار می‌رود که مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان قدرتمندی را برای حفظ سلامتی در اختیار بدن می‌گذارد. بسیاری از میوه‌ها سرشار از فیبرند که نه تنها برای هضم غذا خوب و مناسبند بل که به حفظ سطح قند خون در حالت باثبات هم کمک می‌کنند. میوه‌ها همچنین دارای کالری کمتری هستند که در برنامه‌های کاهش وزن بسیار کارآمد و توصیه‌شده محسوب می‌شوند.

با این حال، مهم این است که درک کنید انواع مختلف میوه‌ها اثرات مختلفی هم بر میزان قند خون شما بر جا می‌گذارند. این اثر را می‌توان با شاخص قند خون اندازه‌گیری کرد. میوه‌هایی که سریع هضم می‌شوند انفجاری از انرژی را در بدن باعث می‌شوند که به عنوان مواد غذایی با شاخص قند خون بالا یا **high-GI** طبقه‌بندی شده‌اند. برعکس آنها، آزادسازی انرژی در میوه‌هایی که آرامتر هضم می‌شوند، آرام‌تر هم شکل می‌گیرد و پایدارتر است. اینها در گروه مواد غذایی با شاخص قند خون کم یا **low-GI** طبقه‌بندی شده‌اند.

اگر مبتلا به بیماری دیابت شده‌اید تنها کافی است که میوه‌های هر دو گروه را شناسایی کنید و هنگام خوردنشان حواستان به تغییری باشد که در سطح قند خونتان ایجاد می‌کنند.

میوه‌هایی با شاخص قند خون ۵۵ یا کمتر همیشه انتخابی مطمئن و توصیه‌شده به بیماران دیابتی محسوب می‌شوند که شامل کربوهیدرات هم هستند و به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کنند. برخی از آنها عبارتند از: سیب، گلابی، پرتقال، هلو، آلو، توت‌فرنگی. همه انواع توت در دسته‌ای دیده می‌شود که شاخص قند خون کمی دارند؛ حتی اگر توت‌هایی که می‌خورید بسیار شیرین هم باشند. در واقع آنها جایگزین مناسبی برای شکلات و شیرینی و صرف میان‌وعده‌اند تا طعم شیرین را نیز زیر دندان‌هایتان احساس کنید.

با این حال، شما هنوز می‌توانید میوه‌هایی با شاخص قند خون متوسط و رو به بالا همچون موز، آناناس، هندوانه، خربزه شیرین هم بخورید به شرطی که برای جلوگیری از افزایش سطح قند، به مقدار کافی ورزش کنید.

### اشتباه ۵- فقط افراد چاق به بیماری دیابت مبتلا می‌شوند

بسیاری از مردم گمان می‌کنند که «فقط افراد چاق در معرض خطر دیابت قرار دارند» در حالی که دیابت منحصرأ افراد چاق را هدف قرار نمی‌دهد. درست است که افزایش وزن و یا چاقی شما را بر لبه نازک خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌دهد اما بسیاری از عوامل دیگر همچون سابقه خانوادگی و نسبت فامیلی و همچنین سن نیز در این بیماری نقش دارند.

بسیار دیده شده که افرادی با وزن طبیعی و یا اضافه وزنی اندک هم به بیماری دیابت نوع ۲ مبتلا شده‌اند. از سویی، یکی از علائم ابتلا به دیابت نوع ۱ در اغلب موارد، از دست دادن سریع وزن است. دیابت می‌تواند در افراد مسن لاغر هم بروز کند که پانکراس یا لوزالمعده آنها بدرستی کار نمی‌کند.

مشکلی که از آن با عنوان کلیشه‌ای «چربی دیابتی» یاد می‌شود تشخیص ندادن بموقع و درست علائم دیابت است. این علائم در دیابت نوع یک عبارتند از: تشنگی بیش از حد، کاهش وزن سریع، ادرار بیش از حد، خستگی، تارینی، احساس سوزن‌سوزن شدن در پاها.

گاهی در صورت بی‌توجهی به علائم، بخصوص در کودکان و جوانترها، علائم هشداردهنده‌ای برای اولین بار که قند خون فرد بسیار بالا می‌رود نیز رخ می‌دهد و خطر به کما یا بیهوش شدن وی به دلیل دیابت نیز وجود دارد که در این صورت، می‌توان از چنین نشانه‌هایی به آن پی برد: تنفس سریع و عمیق، خشکی پوست و دهان، برافروخته شدن چهره، بوی نامطبوع در نفس، تهوع و یا استفراغ (بوژه به دلیل ناتوانی در نگه داشتن مایعات) و احساس درد در ناحیه معده. البته به غیر از عوامل ژنتیک، دلایل ابتلا به دیابت نوع یک هنوز ناشناخته است.

در افراد مبتلا به دیابت نوع دو هم ممکن است اغلب علائمی بروز کند که در ابتدا خیلی واضح نیست. به همین دلیل بسیار مهم است که افراد برای جلوگیری از آن، سبک زندگی خود را اصلاح کنند و در تمام سال‌های عمر خود از رژیم غذایی ناسالم (زیاده‌روی در مصرف نمک، چربی و مواد قندی) پرهیز کرده، ورزش کنند و مراقب اضافه نشدن وزن و خارج نشدن شاخص آن از میزان متعادل و متناسب باشند.

به گزارش سلامت‌آنلاین، وقتی علائم بیماری دیابت نوع دو شروع به آشکار شدن می‌کند معمولاً عفونت‌های مکرر پوستی، کلیوی، و ناحیه مثانه ممکن است دیده شود. زخم‌هایی که آرام و دیر التیام می‌یابند، خستگی، گرسنگی، افزایش تشنگی، افزایش ادرار، تاری دید، اختلال در نعوظ و درد یا بی‌حسی در پا یا دست نیز از جمله علائم بیشتر شایع در این زمینه محسوب می‌شوند.



برای جلوگیری از چنین وضعیت‌هایی، همیشه سطح قند خون خود را به طور منظم بررسی کنید. آزمون و تست آن بسیار ساده و در حد ایجاد یک سوراخ ریز و بدون درد در نوک انگشت است که شاید چند دقیقه بیشتر هم طول نکشد. سپس قطره‌ای از خون خارج شده را می‌توان با ابزار تست میزان قند بررسی کرد. تشخیص زودهنگام و درمان در مراحل اولیه راهی کم‌عارضه و مطمئن‌تر برای سلامتی افراد در درازمدت به شمار می‌رود.

### اشتباه ۶- تجویز پزشک برای تزریق انسولین، یعنی وضعیت بیماری شما واقعا بد شده

درباره انسولین افسانه‌بافی‌های زیادی وجود دارد. به عنوان نمونه، بسیاری از مردم معتقدند وقتی نیاز به تزریق انسولین پیدا کردید به معنای آن است که دیگر همه چیز تمام شده و محکوم به فنائید! از سوی دیگر، کسانی هم هستند که معتقدند تجویز هیچ‌گونه دارویی به معنای آن است که جای هیچ‌گونه نگرانی درباره دیابت برای آنها وجود ندارد.

صرف نظر از این که آیا به انسولین و برخی داروهای دیابت نیاز دارید یا نه، در این بیماری آنچه اهمیت دارد این است که مدیریت مناسبی در عادات غذا خوردن سالم، ورزش منظم و بررسی و اطلاع مداوم از سطح قند خونتان داشته باشید. بویژه آخرین مورد به شما کمک می‌کند که در صورت لزوم و بموقع، راهکاری برای تنظیم سطح قند خونتان پیش‌گیرید تا از عوارض آسیب‌رسان پیشگیری کرده باشید.