

دیابتی ها را اذیت نکنید

اگر شما و یا یکی از نزدیکان شما مبتلا به دیابت هستید، نگرانی و اضطراب را از خود دور کنید. دیابتی ها نباید وادار به اجرای رژیم های سخت و طاقت فرسا شوند زیرا به تجربه ثابت شده است که این گونه محدودیت ها تداوم نمی یابند. غذای دیابتی باید خوش طعم، مطبوع و دلپذیر باشد. دیابتی ها تا حد امکان آزاد گذاشته می شوند تا از خوراکی های گوناگون ولی با استفاده از راهنمایی های متخصصین و کارشناسان تغذیه استفاده کنند.

دیابت یا مرض قند به صورت ارثی، سابقه خانوادگی، چاقی، سن بالا یا تحت تاثیر محیط زندگی (برنامه غذایی نادرست، فعالیت بدنی کم، اضطراب و استرس و ...) می تواند در گروه های مختلف سنی (کودکی، نوجوانی، میانسالی، سالمندی و ...) حتی دوران بارداری به وجود آید.

علت اصلی بالا رفتن قند خون این است که بدن هر فرد برای مصرف قند احتیاج به انسولین دارد ولی به دلیل این که بدن قادر به تولید یا استفاده کامل از انسولین نمی باشد قند در بدن به درستی مصرف نشده و موجب تجمع قند در خون می شود که این بالا رفتن قندخون بیش از حد طبیعی می تواند باعث عوارضی مثل بیماریهای چشمی، کلیوی، قلبی و ... گردد. به همین دلیل افراد دیابتی باید در کنترل قند خون کوشا باشند. باید بدانیم بالا بودن قند خون می تواند علائمی مانند: پرنوشی، پرادراری، گرسنگی (پرخوری)، کاهش وزن، ضعف، تاری دید (تغییر در حس بینایی) و ... را در برداشته باشد.

انواع دیابت :

دیابت نوع اول: بیمار نیاز به تزریق انسولین دارد و بیشتر در کودکان و افراد زیر ۳۰ سال ایجاد می شود که به آن دیابت وابسته به انسولین می گویند.

دیابت نوع دوم: بیمار معمولاً نیازی به تزریق انسولین ندارد اما ممکن است در برخی موارد نیاز به تزریق انسولین پیدا کند. این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال، چاق و کم تحرک بیشتر است و به آن دیابت غیروابسته به انسولین می گویند. در کنترل این بیماری از رژیم غذایی و داروهای خوراکی پایین آورنده قندخون استفاده می شود.

از آنجایی که رژیم غذایی و ورزش در کنار یکدیگر می توانند به یک فرد دیابتی کمک کرده و میزان نیاز به مصرف قرص یا تزریق انسولین را کاهش دهند، توصیه های ذیل را جدی بگیرید.

- کاهش وزن (در افراد چاق و یا دارای اضافه وزن) و کاهش مقدار انرژی دریافتی در بیماران مبتلا به دیابت غیروابسته به انسولین، در پایین آوردن قندخون بسیار موثر است.

- هر روز باید از ۶ گروه اصلی موادغذایی (شیر و لبنیات کم چرب، نان و غلات سبوس دار، گوشت های سفید، قهوه و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه های گیاهی، سبزی ها و میوه ها)، در حد متعادل دریافت گردد.

- مصرف قند، شکر، زله های قندی، شکلات، پولکی، نبات، عسل، مربا، خرما، شربت، نوشابه، بستنی، آبمیوه های صنعتی، گز، سوهان، کیک و شیرینی های تر و خشک و ... و حتی نمک (سدیم) را کاهش دهید.

در صورت تمایل فرد دیابتی به مصرف این قبیل موادغذایی، می توان از فرآورده های مشابهی که برای این افراد ساخته شده است در میان وعده در حد بسیار کم استفاده شود.

- برنامه غذایی به گونه ای تنظیم گردد که روزانه ۶ وعده غذایی با حجم کم استفاده شود به خصوص افرادی که باید انسولین تزریق کنند (مصرف ۳ وعده اصلی صبحانه، ناهار، شام و ۳-۲ میان وعده ساعت ۱۰ صبح، ۵ عصر و قبل از خواب با در نظر گرفتن ساعت مصرف غذا، بسیار اهمیت دارد)

- نان های سبوس دار (سنگک، جو و ...) جایگزین نان های سفید (لواش، باگت و ...) گردد و برنج را میتوان به مقدار متعادل مصرف نمود.

-مصرف روزانه سبزی‌ها به میزان ۵-۳ واحد که هر واحد برابر با یک لیوان سبزی برگ‌های خام، یا نصف لیوان سبزی پخته می‌باشد. سبزی خوردن، سالاد با آبلیمو یا آبغوره، کاهو، کلم، کدو، خیار، شوید، شنبلیله، سیر و ... در پایین آوردن قندخون تاثیر زیادی دارند. در ضمن بهتر است از خورش سبزی‌ها از جمله قورمه سبزی، خورش بادمجان، کدو، لوبیا سبز، بامیه، کرفس و ... استفاده گردد و از غذاهای سرخ شده اجتناب شود.

-مصرف روزانه ۴-۲ واحد میوه که هر واحد تقریباً یک عدد متوسط مانند سیب، پرتقال، کیوی، یا تقریباً نصف لیوان از میوه‌های کوچک مانند گیلاس، انگور و ... به صورت خام و در حد امکان با پوست و گوشت میوه (مانند سیب و گلابی با پوست و به شرط رعایت اصول بهداشتی) توصیه می‌شود.

-مصرف ماهی و مرغ افزایش (۳-۲ وعده در هفته) و گوشت قرمز کاهش یابد (به صورت آب‌پز، بخارپز، کبابی، داخل فر، استفاده گردد نه سرخ شده).

-مصرف روزانه ۳-۲ واحد از گروه لبنیات که هر واحد برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا دو لیوان دوغ (به صورت کم‌چرب) توصیه می‌شود.

-روزانه ۱۰-۸ لیوان آب مصرف گردد.

-روغن‌های مایع (از جمله زیتون، کلزا یا کانولا، ذرت، آفتابگردان، سویا و ...) جایگزین روغن‌های جامد (کره گیاهی، حیوانی و ...) گردد ولی در مصرف آن‌ها زیاده روی نشود. در ضمن استفاده از خامه، سرشیر، انواع سس، غذاهای آماده به شدت کاهش یابد. ۲۰-۳۰ دقیقه پس از تزریق انسولین، وعده غذایی خود را میل نمایید (در دیابتی‌هایی که مجبور به استفاده از انسولین هستند. اگر فاصله زمانی بین تزریق انسولین و مصرف غذا طولانی شود امکان کاهش قندخون وجود دارد که می‌تواند خطرناک باشد).

-در صورتی که بیش از میزان توصیه شده توسط پزشک، انسولین تزریق گردد یا ورزش‌های شدید و سنگین که برای دیابتی‌ها نیز مفید نیستند انجام شود و یا مدت ورزش بیش از یک ساعت طول بکشد یا برنامه غذایی مرتبی وجود نداشته باشد و ... ممکن است کاهش قندخون خود را با علائم زیر نشان دهد:

-سردرد و سرگیجه، عرق سرد، رنگ پریدگی، لرزش بدن، تاری دید، بی‌حسی لب و دهان، ضعف و خواب‌آلودگی، خستگی و کوفتگی زیاد، حالات عصبی، تشنج و ... که نشانه کاهش بیش از حد قندخون بوده و بسیار خطرناک می‌باشد و باید برای حل این مشکل هر چه سریعتر اقدام گردد و گرنه خطر بی‌هوشی، غش و ... کوما و حتی مرگ وجود دارد. بهترین کاری که می‌تواند انجام شود این است که بلافاصله مایعات قندی در دسترس (مانند نوشابه، آبمیوه و حتی بستنی یخی) و یا چند حبه قند یا مقداری شکر و یا عسل را در یک لیوان آب حل کرده و مصرف گردد و پس از بهبودی، یک عدد میوه یا نصف ساندویچ استفاده شود. در ضمن در صورت انجام فعالیت‌های سنگین باید قبل، بعد و در طی ورزش کربوهیدرات اضافی (میوه، خرما، نان و ...) مصرف شود.

-ایجاد تحرک روزانه (مانند پیاده‌روی، دویدن سبک، شنا، دوچرخه‌سواری و ...) با آرامش فکر و بدون استرس به مدت ۴۵-۳۰ دقیقه در کنترل قند خون بسیار مناسب می‌باشد.