

# رژیم غذایی در دیابت

## انسولین درمانی فشرده

اگر روزانه چندین بار انسولین تزریق می کنید یا از پمپ انسولین استفاده می کنید، می توانید انسولین قبل از غذا را بر اساس تعداد کربوهیدرات هایی که قصد دارید بخورید و قند خون قبل از غذا را تنظیم کنید، مشابه بیماران مبتلا به این نوع ۱ دیابت

## چی غذا بخورم؟

رژیم غذایی یا برنامه غذایی بهینه واحدی برای افراد مبتلا به دیابت وجود ندارد. بهترین رژیم غذایی برای شما به چیزهای

مختلف بستگی دارد، از جمله نگرانی های سلامتی، اهداف کاهش وزن و ترجیحات شخصی.

## توصیه های کلی

برای کمک به مدیریت ABC (A1C)، فشار خون و کلسترول (و ارتقای سلامتی، متخصصان توصیه می کنند که همه افراد مبتلا به دیابت وزن سالم خود را حفظ کنند (با کاهش کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی) و دریافت کربوهیدرات خود را کنترل کنند. دستورالعمل های زیر برای یک رژیم غذایی سالم مشابه توصیه های بزرگسالان بدون دیابت است.

رژیم غذایی شامل کربوهیدرات های میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و شیر کم چرب توصیه می شود. به افراد مبتلا به دیابت توصیه می شود از نوشیدنی های شیرین شده با قند (از جمله آب میوه) خودداری کنند.

مقدار ایده آل کربوهیدرات دریافتی نامشخص است. با این حال، برای افراد مبتلا به دیابت مهم است که مصرف کربوهیدرات را کنترل کنند تا سطح قند خون خود را مدیریت کنند و دوز انسولین را در صورت نیاز تنظیم کنند.

## زمان غذا خوردن

غذا خوردن مداوم در ساعات معین در روز برای برخی از افراد مهم است، به ویژه کسانی که انسولین طولانی اثر یا داروهای خوراکی که سطح قند خون را کاهش می دهند (سولفونیل اوره یا مگلیتینید) مصرف می کنند. اگر در حین این رژیم ها یک وعده غذایی حذف یا به تعویق بیفتد، در معرض خطر ابتلا به قند خون پایین هستید.

اگر از انسولین درمانی "فشرده" استفاده می کنید (یعنی اگر روزانه چندین بار به خودتان تزریق می کنید یا از پمپ انسولین استفاده می کنید) یا از انواع خاصی از داروهای خوراکی دیابت (مثلاً متفورمین) استفاده می کنید، ممکن است انعطاف پذیری بیشتری در مورد زمان بندی غذا داشته باشید. با این رژیم ها، حذف یا به تأخیر انداختن یک وعده غذایی معمولاً خطر افت قند خون را افزایش نمی دهد.

در حالی که غذاهایی که چربی بالایی دارند (مثلاً پیتزا) برای خوردن گهگاهی مناسب هستند، باید سطح قند خون خود را با دقت بیشتری کنترل کنید. وعده های غذایی پرچرب و پر پروتئین نسبت به وعده های غذایی کم چرب و کم پروتئین کندتر تجزیه می شوند. هنگام استفاده از انسولین سریع الاثر قبل از غذا، سطح قند خون شما ممکن است مدت کوتاهی پس از خوردن یک وعده غذایی پرچرب پایین بیاید و ساعاتی بعد افزایش یابد. اگر وعده های غذایی حاوی پروتئین یا چربی بیشتری از حد معمول می خورید، ممکن است نیاز به تنظیم دوز انسولین در زمان صرف غذا برای مدیریت این افزایش تأخیری قند خون داشته باشید.

به طور کلی انواع الگوهای غذایی (کم چرب، کم کربوهیدرات، مدیترانه ای،

گیاهخواری) قابل قبول است. خوردن یک رژیم غذایی سالم که حاوی مقدار زیادی از

غذاهای مورد علاقه شما باشد باعث می شود تا به برنامه خود پایبند باشید. با این

حال، قبل از شروع هر گونه رژیم غذایی که شامل محدودیت شدید (مانند رژیم بسیار کم

کربوهیدرات یا رژیم کتو) است، باید با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت

کنید. بسته به شرایط شما، ممکن است برخی از رژیم های غذایی توصیه نشود.

به نظر می رسد نوع چربی مصرفی مهمتر از مقدار چربی کل است. چربی های اشباع

شده (مثلاً در گوشت، پنیر، بستنی) را می توان با اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند

غیراشباع (مثلاً در ماهی، روغن زیتون، آجیل) جایگزین کرد. مصرف اسیدهای چرب

ترانس باید تا حد امکان پایین نگه داشته شود. چربی های ترانس در غذاهای فرآوری

شده در ایالات متحده ممنوع است. اگرچه مقادیر بسیار کمی از چربی های ترانس به

طور طبیعی در گوشت، مرغ و محصولات لبنی وجود دارد، اما مقدار آن ناچیز هست

از آنجایی که دیابت خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکتته را افزایش می دهد، خوردن

یک رژیم غذایی حاوی چربی های اشباع شده و ترانس و کلسترول می تواند به کاهش

سطح کلسترول و کاهش این خطرات کمک کند.

یک متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند تا تعیین کنید رژیم غذایی شما چه مقدار

پروتئین باید داشته باشد. به طور کلی، ایده خوبی است که پروتئین را از گوشت بدون

چربی، تخم مرغ ماهی، لوبیا، سویا و آجیل دریافت کنید و میزان مصرف گوشت قرمز

را محدود کنید.

خوردن یک رژیم غذایی حاوی فیبر بالا ممکن است به کنترل سطح قند خون شما کمک کند

رژیم غذایی کم سدیم و میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب می تواند به کنترل فشار خون کمک کند.

● شیرین کننده های مصنوعی روی سطح گلوکز خون تأثیری ندارند و ممکن است در حد اعتدال مصرف شوند. اگر به طور منظم نوشیدنی های شیرین شده با شکر مصرف می کنید، نوشیدنی حاوی شیرین کننده های مصنوعی (مانند نوشابه رژیمی) می تواند یک استراتژی جایگزین کوتاه مدت خوب باشد. با این حال، بهترین روش این است که از مصرف هر دو نوشیدنی شیرین شده با شکر و شیرین شده مصنوعی خودداری کنید و سعی کنید آب بیشتری بنوشید.

● در گذشته به افراد مبتلا به دیابت گفته می شد که از مصرف تمام غذاهای حاوی قند اضافه شده خودداری کنند. این دیگر توصیه نمی شود، اگرچه مهم است که مصرف شکر را محدود کنید. اگر انسولین مصرف می کنید، باید هر دوز قبل از غذا را بر اساس تعداد کل کربوهیدرات های موجود در غذا، که شامل محتوای قند است، محاسبه کنید.

● محصولات که «بدون قند» یا «بدون چربی» هستند، لزوماً کالری یا کربوهیدرات کمتری ندارند. تمام برچسب های تغذیه را با دقت بخوانید و با سایر محصولات مشابه مقایسه کنید تا مشخص کنید کدامیک بهترین تعادل را از نظر اندازه و تعداد کالری، کربوهیدرات، چربی و فیبر دارد.

برخی از غذاهای بدون قند مانند ژلاتین بدون قند و آدامس بدون قند، کالری یا کربوهیدرات قابل توجهی ندارند. هر غذایی که کمتر از ۲۰ کالری و ۵ گرم کربوهیدرات داشته باشد، یک غذای بدون کالری محسوب می شود، به این معنی که بر وزن بدن تأثیر نمی گذارد و نیازی به تنظیم دارو ندارد.