

بررسی دیابت

چرا رژیم غذایی مهم است؟

ایجاد تغییرات در رژیم غذایی بخش مهمی از مدیریت دیابت نوع ۲ است. ممکن است نام "ABCs" دیابت" را شنیده باشید. این به سه جنبه از سلامت شما اشاره دارد که برای مدیریت دیابت باید به خوبی کنترل شوند A1C): (آزمایش خونی که میانگین سطح قند خون شما را در چند ماه گذشته اندازه گیری می کند، فشار خون و کلسترول. نگه داشتن قند خون در سطح هدف یا نزدیک به آن به کاهش خطر عوارضی که می تواند بر چشم ها، کلیه ها و اعصاب تأثیر بگذارد کمک می کند. کنترل فشار خون و سطح کلسترول به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی (قلبی) کمک می کند که یکی از عوارض شایع دیابت نوع ۲ است.

عوامل زیادی بر میزان کنترل دیابت یک فرد تأثیر می گذارد. شما می توانید با پیروی از راهنمایی های ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در مورد رژیم غذایی، ورزش، نظارت بر قند خون و رژیم های دارویی، خطر عوارض خود را کاهش دهید. تغییرات رژیم غذایی معمولاً بر خوردن غذاهای مغذی و رسیدن (و حفظ) وزن سالم متمرکز است. اگر انسولین مصرف می کنید، ممکن است لازم باشد در مورد اینکه چه می خورید و چه زمانی می خورید، ثابت قدم باشید.

توجه دقیق به رژیم غذایی می تواند چالش برانگیز باشد. همکاری با یک متخصص تغذیه برای ایجاد برنامه ای که با شرایط خاص شما (از جمله داروهای دیابتی که مصرف می کنید)، سبک زندگی و ترجیحات شخصی شما متناسب باشد، می تواند کمک کند.

دیابت نوع ۲، رژیم غذایی و وزن - اگر اضافه وزن دارید یا چاقی دارید، کاهش وزن می تواند کنترل قند خون را بهبود بخشد و فشار خون و سطح کلسترول شما را کاهش دهد.

کاهش وزن

ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی می تواند به شما در تعیین اهداف کاهش وزن کمک کند. برای افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند، یک هدف معمولی کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن خود است. برای فردی که ۲۴۰ پوند وزن دارد، این به معنای کاهش وزن ۱۲ تا ۲۴ پوندی است. کاهش وزن بیشتر گاهی اوقات می تواند قند خون را به محدوده طبیعی کاهش دهد. اما حتی کاهش اندکی وزن نیز می تواند به بهبود سلامت شما کمک کند. در واقع، کاهش تعداد کالری هایی که در روز می خورید می تواند سطح قند خون شما را حتی قبل از کاهش وزن کاهش دهد.

رویکرد اولیه برای کاهش وزن معمولاً شامل خوردن کالری کمتر و ورزش منظم است. استراتژی های دیگری نیز وجود دارد که ممکن است برای افرادی که در کاهش وزن مشکل دارند مناسب باشد، از جمله داروها و جراحی. اطلاعات بیشتر در مورد کاهش وزن به طور جداگانه در دسترس است.

کالری دریافتی توصیه شده - تعداد کالری هایی که برای حفظ وزن فعلی خود نیاز دارید به سن، جنس، قد، وزن و سطح فعالیت شما بستگی دارد. در زیر چند دستورالعمل کلی آورده شده است:

- مردان، زنان فعال - ۱۵ کالری به ازای هر پوند وزن
- اکثر زنان، مردان کم تحرک و بزرگسالان بالای ۵۵ سال - ۱۳ کالری به ازای هر پوند
- زنان کم تحرک، بزرگسالان مبتلا به چاقی - ۱۰ کالری به ازای هر پوند
- زنان باردار و شیرده - ۱۵ تا ۱۷ کالری به ازای هر پوند

برای از دست دادن ۱ تا ۲ پوند در هفته (که یک نرخ مطمئن کاهش وزن در نظر گرفته می شود)، می توانید ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری از کل کالری مورد نیاز برای حفظ وزن کم کنید.

به عنوان مثال، یک مرد کم تحرک مبتلا به چاقی که ۲۵۰ پوند وزن دارد، برای حفظ وزن خود باید روزانه ۱۰ کالری به ازای هر پوند، که در مجموع ۲۵۰۰ کالری است، مصرف کند. برای کاهش ۱ تا ۲ پوند در هفته، او باید مصرف خود را به ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کالری در روز کاهش دهد. همانطور که وزن کم می کنید، باید کالری دریافتی روزانه خود را مطابق با آن تنظیم کنید.

بررسی اجمالی دیابت نوع ۲:

دیابت نوع ۲ اختلالی است که به دلیل اختلال در نحوه استفاده بدن از گلوکز (قند) شناخته شده است. همچنین باعث ایجاد مشکلات دیگری در نحوه ذخیره و پردازش سایر اشکال انرژی از جمله چربی بدن شما می شود. تمام سلول های بدن شما برای عملکرد طبیعی به قند نیاز دارند. قند با کمک هورمونی به نام انسولین وارد سلول ها می شود. در دیابت نوع ۲، پاسخ بدن به سطوح طبیعی یا حتی بالا انسولین متوقف می شود و به مرور زمان، پانکراس (یک اندام در شکم) انسولین کافی برای هماهنگی با نیاز بدن نمی سازد. اضافه وزن، به خصوص داشتن چربی اضافی ذخیره شده در کبد و شکم، نیاز بدن به انسولین را افزایش می دهد. این امر باعث تجمع قند در خون می شود که در صورت عدم درمان می تواند منجر به مشکلاتی شود.

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ برای حفظ سطح هدف قند خون نیاز به نظارت منظم و درمان مداوم دارند. درمان شامل تنظیم سبک زندگی، اقدامات مراقبت از خود و داروها می شود. در کنار هم، این رویکردها می توانند به کاهش خطر عوارض کمک کنند. یادگیری مدیریت دیابت فرآیندی است که در طول زندگی ادامه می یابد. این مرور موضوعی نقش رژیم غذایی در مدیریت دیابت نوع ۲ را مورد بحث قرار می دهد. بررسی موضوعات جداگانه در مورد سایر جنبه های دیابت نوع ۲ نیز می باشد.

اجتناب از افزایش وزن

برخی از درمان‌های دیابت نوع ۲، مانند انسولین درمانی فشرده و برخی داروهای خوراکی، می‌توانند به افزایش وزن کمک کنند. نکات زیر می‌تواند به شما در جلوگیری از افزایش وزن ناخواسته کمک کند:

- به طور منظم (مثلاً هر روز صبح) خود را وزن کنید. اگر در هفته بیش از ۲ تا ۳ پوند اضافه وزن داشتید، سعی کنید تعداد کالری مصرفی خود را کاهش دهید یا میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. صبر نکنید تا مقدار بیشتری وزن اضافه کنید، زیرا کاهش وزن را سخت‌تر می‌کند.

- از آنجایی که کنترل قند خون شما با درمان بهبود می‌یابد، ممکن است لازم باشد تا حدودی کالری دریافتی روزانه خود را کاهش دهید تا از افزایش وزن جلوگیری کنید.

- اگر سطح قند خون شما اغلب در یک زمان خاص از روز پایین است، ممکن است پزشک به جای اضافه کردن یک میان وعده در آن زمان، دوز انسولین یا سایر داروها را کاهش دهد.

ورزش

انجام فعالیت بدنی منظم برای سلامتی بسیار مهم است. ورزش بدن را نسبت به انسولین (هورمونی که به سلول‌های بدن اجازه می‌دهد قند را برای انرژی مصرف کنند) حساس‌تر می‌کند که به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند. ورزش همچنین می‌تواند به کاهش فشار خون بالا و بهبود سطح کلسترول کمک کند. سایر فواید مهم ورزش ممکن است شامل حفظ وزن بدن سالم، کاهش وزن (در صورت نیاز)، خواب بهتر و بهبود حافظه و خلق و خو باشد. ورزش برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ با جزئیات بیشتر به طور جداگانه مورد بحث قرار گرفته است.

دیابت نوع ۲ و کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی در رژیم غذایی هستند و شامل نشاسته، سبزیجات، میوه‌ها، محصولات لبنی و قند هستند. بیشتر گوشت‌ها و چربی‌ها هیچ کربوهیدراتی ندارند.

کربوهیدرات‌ها به طور مستقیم بر سطح قند خون شما تأثیر می‌گذارند، در حالی که پروتئین‌ها و چربی‌ها تأثیر کمی دارند. خوردن مقدار ثابت کربوهیدرات در هر وعده غذایی می‌تواند به کنترل سطح قند خون شما کمک کند، به خصوص اگر از داروهای خوراکی دیابت یا انسولین طولانی اثر استفاده می‌کنید.

راه‌های مختلفی وجود دارد تا مطمئن شوید که مقدار ثابتی از کربوهیدرات‌ها را در طول روز می‌خورید، از جمله شمارش کربوهیدرات‌ها و برنامه‌ریزی تبادل.

شمارش کربوهیدرات ها

یک متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند تا تعداد کربوهیدرات های مورد نیاز روزانه خود را بر اساس عادات غذایی، وزن، اهداف تغذیه ای و سطح فعالیت خود تعیین کنید. نحوه تقسیم کربوهیدرات ها برای هر وعده غذایی یا میان وعده به ترجیحات شخصی شما، زمان و فاصله وعده های غذایی و داروهای دیابتی که مصرف می کنید بستگی دارد "شمارش کربوهیدرات" در صورت مصرف انسولین بسیار مهم است، زیرا باید دوزهای انسولین خود را با توجه به محتوای کربوهیدرات چیزی که می خواهید بخورید تنظیم کنید. با این حال، حتی اگر انسولین مصرف نمی کنید، شمارش کربوهیدرات می تواند به شما کمک کند سطح قند خون خود را از پایین یا بیش از حد بالا نگه دارید.

تعداد کربوهیدرات های موجود در یک غذای خاص را می توان با خواندن برچسب تغذیه، مراجعه به کتاب مرجع تعیین کرد اگر بیرون غذا می خورید، رستوران ها معمولاً این اطلاعات را در اختیار دارند.

شما در حال محاسبه محتوای کربوهیدرات یک غذا هستید، همچنین مهم است که توجه داشته باشید:

● اندازه وعده

خوردن بیش از یک وعده، تعداد کالری و کربوهیدرات های مصرفی و دوز انسولین مورد نیاز برای پوشش وعده غذایی را افزایش می دهد (اگر انسولین مصرف می کنید). به عنوان مثال، برخی از تنقلات از پیش بسته بندی شده حاوی دو یا چند وعده هستند. برای محاسبه محتوای کربوهیدرات کل بسته، تعداد وعده های غذایی را در تعداد کربوهیدرات در هر وعده ضرب کنید.

● محتوای فیبر

وقتی یک وعده غذا بیش از ۵ گرم فیبر دارد، گرم فیبر را از گرم کربوهیدرات کم کنید تا دوز انسولین خود را محاسبه کنید (شکل ۱). این به این دلیل است که فیبر جذب کربوهیدرات های بدن را کند می کند، بنابراین انسولین کمتری برای مدیریت سطح قند خون مورد نیاز است.

برنامه ریزی مبادله

با برنامه ریزی مبادله، همه غذاها به عنوان کربوهیدرات، گوشت یا جایگزین گوشت یا چربی دسته بندی می شوند. در این سیستم، یک وعده کربوهیدرات (مثلاً یک سیب کوچک) را می توان با هر کربوهیدرات دیگری (مثلاً ۱/۳ فنجان ماکارونی پخته شده) تعویض کرد زیرا هر دو قسمت حاوی حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات هستند. همچنین می توانید با استفاده از سیستم تبادل به راحتی میزان کربوهیدرات وعده های غذایی و میان وعده های خود را تعیین کنید. جدول یک نمونه برنامه غذایی روزانه بر اساس این سیستم را نشان می دهد (جدول ۲). یک متخصص تغذیه می تواند لیست کامل تری از مواد غذایی را به شما ارائه دهد تا از آنها برای برنامه ریزی وعده های غذایی استفاده کنید.

لیست های مبادله همچنین غذاهایی را که منابع خوبی از فیبر هستند (که می تواند به جلوگیری از افزایش بیش از حد قند خون کمک کند) و غذاهای حاوی سدیم زیاد (که باید محدود شود) را مشخص می کند. یک متخصص تغذیه می تواند به شما کمک کند تا تعیین کنید چه تعداد وعده از هر گروه در هر وعده غذایی و میان وعده بخورید (جدول ۲) و میزان کربوهیدرات معمولی هر وعده غذایی و میان وعده.