



آنچه هر دیابتی باید در مورد تغذیه بداند

با توجه به نتایج آزمایشات در مرحله دیابت نهان یا prediabetes هستیم و نیاز به یک رژیم مناسب با توجه به اینکه قابل اجرا باشد می‌خواهیم. برای مثال ماهی خوردن برایمان امکان پذیر نیست. راستش را بخواهید از توصیه های تکراری و نصیحت در رژیم درمانی خسته شده ام چرا که اصولاً از صحبت تا عمل فاصله بسیار است و کلاً "صرفاً" صحبت از باید ها و نبایدها همیشه آسان می‌باشد و اصل قضیه در انجام و در واقع امکان انجام آن دستورالعملها می‌باشد برای مثال: آیا در دفتر کاری شخصی در حضور مشتری به عنوان میان وعده با فرهنگ ایرانی که ما داریم- میشود یک عدد سیب خورد ؟ یا بر حسب کار و ترافیک تهران خسته و کوفته شب به منزل میرسیم و واقعا" در آن ساعت امکان ورزش نیست یا نمیشود سر یک ساعت معین میان وعده و شام خورد. میدانم که جواب شما این است که باید رعایت ها و تعارفات را کنار بگذاریم و به سلامتی خود بیاندیشیم ولی باور کنید واقعا" سخت می‌باشد و در بعضی شرایط ناممکن. اکثر متخصصین تغذیه در ایران صرفاً از یک برنامه ریزی کامپیوتری تبعیت میکنند و یا اینکه برنامه های تکراری میدهند درحالیکه برنامه خوب شامل جایگزین های مناسب هم می‌باشد برای مثال نمیشود هر هفته دوشنبه (فقط برای نهار) قرمه سبزی خورد آیا به نظر شما میشود به اندازه 5-6 قاشق قرمه سبزی درست کرد؟ پس با بقیه آن چکار کنیم (فریز کنیم و یخچال بگذاریم؟ و همیشه غذایی فریز شده بخوریم؟) امیدوارم که توانسته باشم گوشه ای از مشکلات را مطرح کنم. در کل از شما خواهشمندم که برنامه ایی مناسب طراحی بنمائید که بشود اجرا کرد. ضمناً" فعالیت بدنی زیادی ندارم و لی تصمیم گرفته ام هفته ای 1 2 بار شنا بروم و حد اقل 4 روز در هفته هم پیاده روی داشته باشم روزی نیم ساعت.

دیابت « بیماری قند» شرایطی است که بدن قادر نیست مواد غذایی را مصرف و ذخیره کند. همه مواد غذایی در بدن باید به گلوکز که نوعی قند است تبدیل شوند تا قابل استفاده برای بدن شود. گلوکز در میوه ها ، سبزی ها ، غلات و حبوبات ، مواد نشاسته ای و شکر وجود دارد.

اصول زیر میتواند پیش از مشاوره با یک رژیم شناس معتبر به شما کمک کند. ۱. ۳ وعده غذا در روز و در ساعات مشخص بخورید و فاصله وعده ها بیش از ۶ ساعت نباشد.

میتوانید از میان وعده های مناسب همچون نان پنیرسبزی ، شیر و دیجستيو و میوه لذت ببرید. خوردن در ساعات منظم به بدن کمک می کند که بتواند قند خون را کنترل کند.

۲. قندها و شیرینی هایی چون شکر، نوشابه، دسرها، شیرینی ها ، مربا و عسل را محدود کنید.

هر چقدر شکر بیشتر بخورید گلوکز خونتان بالاتر خواهد بود. در صورت تمایل می توانید از شیرین کننده های مصنوعی استفاده کنید.

۳. مصرف غذا های پر چرب مانند غذا های سرخ کرده، چیپس و پفک، و شیرینی ها را کاهش دهید.

غذا های پر چرب می تواند باعث افزایش وزن شود. وزن مناسب می تواند به شما در کنترل گلوکز خون کمک کند و برای سلامت قلب مفید است.

۴. غذا های حاوی فیبر بالا (نان و غلات سبوس دار، حبوبات، برنج سبوس دار، میوه ها و سبزیجات) بیشتر بخورید.

غذاهایی که غنی از فیبر هستند کمک می کنند که احساس سیری کنید و گلوکز و کلسترول خون را پایین می آورد.

۵. اگر احساس تشنگی کردید آب بنوشید.

مصرف نوشابه ها و آب میوه علاوه بر افزایش وزن قند خون را بالا می برد.

۶. فعالیت بدنی را در برنامه روزانه تان بگنجانید.

فعالیت بدنی منظم (پیاده روی، رقص، دوچرخه سواری، شنا و ...) باعث کنترل وزن و گلوکز می شود.

۷. به یاد داشته باشید که صبحانه بخورید.

صبحانه نه تنها انرژی صبحگاهی تان را تامین می کند، بلکه به کنترل اشتها در طول روز کمک می کند.

۸. حداقل در هر وعده غذایی ۳ گروه از ۴ گروه ماده غذایی (غذا های نشاسته ای، میوه و سبزیجات، غذا های پروتئینی، شیر و ماست) را بخورید.

با این روش مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می کنید.

۹. سبزیجات بیشتر بخورید.

سبزی ها سرشار از مواد مغذی ضروری بدن و در عین حال کم کالری هستند.

۱۰. از غذا های نشاسته ای مانند نان های سبوس دار، غلات، برنج، رشته ها و ماکارونی ها و یا سیب زمینی در همه وعده ها استفاده کنید.

این غذا ها به گلوکز شکسته می شوند که بدن شما برای کسب انرژی بدان نیاز دارد.

۱۱. مصرف الکل را به صفر برسانید.

الکل می تواند گلوکز خون تان را بالا و پایین کند و باعث افزایش وزن شود.

۱۲. به بدن خود گوش فرا دهید.

هرگاه احساس سیری کردید دست از غذا خوردن بکشید و هرگاه احساس گرسنگی کردید غذا بخورید.

۱۳. فعالیت بدنی را کم کم شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید.

مثلاً از قدم زدن شروع و در ادامه آن را تبدیل به پیاده روی تند و تیز نمایید.

۱۴. اندازه وعده ها را برای رسیدن به وزن مناسب و یا حفظ آن کنترل کنید.

پر خوری و یا کم خوری می تواند باعث نوسان قند خون شود

۱۵. سعی کنید بیشتر روز های هفته فعال باشید و اگر وقت کافی برای فعالیت بدنی ندارید، سعی کنید به جای استفاده از وسایل نقلیه و آسانسور، پیاده راه بروید.

۱۶. برای تکمیل وعده های غذایی تان ماهی، گوشت های کم چرب، پنیر های کم چرب، تخم مرغ و یا پروتئین های گیاهی (حبوبات و سویا)، لبنیات کم چرب و میوه فراموش نشود.منبع: انجمن دیابت کانادا