



تغذیه در کنترل درد عصبی دیابت

یکی از مشکلات رایج بیماران دیابتی، به ویژه آنان که سال ها از این بیماری رنج می برند و در کنترل قند خون خود ناموفقند، اختلالات عصبی است که اصطلاحاً نوروپاتی دیابتی نامیده می شود...

یکی از مشکلات رایج بیماران دیابتی، به ویژه آنان که سال ها از این بیماری رنج می برند و در کنترل قند خون خود ناموفقند، اختلالات عصبی است که اصطلاحاً نوروپاتی دیابتی نامیده می شود. نوروپاتی محیطی، اختلال عملی یا تغییر پاتولوژیک در سیستم عصبی محیطی است که گاهی اوقات به ضایعات غیر التهابی محدود می شود. مطالعات نشان داده اند که غذا خوردن صحیح در محافظت از اعصاب شما در مقابل نوروپاتی دیابتی کمک می کند. اگر شما دچار دیابت هستید، در طی سال ها وظیفه خود را می دانید. اینکه چه می خورید، چه زمانی می خورید و چه مقدار می خورید، می تواند باعث افزایش قند خون شما و یا پایین افتادن شدید آن شود. خیلی از افراد نیاز به یک انگیزه ی کوچک برای شروع رژیم غذایی سالم دارند. در حقیقت هر فردی برای شروع یک تغییر رفتاری، نیاز به انگیزه دارد.

در نظر بگیرید که شما یک بیمار دیابتی هستید و در معرض خطر دردها و اختلالات عصبی به نام نوروپاتی دیابتی قرار دارید. چیزی که با یک سوزش یا بی حسی در پاهای شما شروع می شود و به مشکلات بزرگ تری در راه رفتن، کار کردن و اداره یک زندگی تبدیل می گردد. همچنین نوروپاتی دیابتی می تواند با اختلال در هضم غذاها و یا اختلالات جنسی در شما تظاهر کند. علاوه بر این نوروپاتی دیابتی می تواند درک حس های طبیعی بدن را دشوار کند، مانند علائم پایین افتادن قند خون یا یک حمله قلبی، به همین دلیل حملات قلبی در بیماران دیابتی ممکن است بدون درد آغاز گردد. خوشبختانه، تحقیقات انجام شده توسط متخصصین دیابت و تغذیه حاکی از آن است که تغذیه سالم در کنترل این اختلالات اعم از پیشگیری و نیز کنترل علائم پس از ظهور نوروپاتی موثر خواهد بود. نکته اصلی در تغذیه سالم، کنترل قند خون است. مطمئناً اگر تغییر رژیم غذایی این امر را آسان کند، موفقیتی غیر قابل انکار خواهد بود. کنترل صحیح قند خون می تواند سلامت اعصاب را حفظ کرده و حتی از نوروپاتی دیابتی پیشگیری کند. مهم نیست شما تحت چه درمانی هستید، بلکه با هر لقمه غذایی می خورید، تاثیر بسیار مهمی در سلامتی خود به جای می گذارید.

نکات تغذیه ای زیر را جدی بگیرید:

1- یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید. داشتن یک رژیم غذایی متعادل به حفظ قند خون در حد مطلوب کمک می کند، وزن شما را کنترل کرده و خطر عوارضی مانند نوروپاتی، بیماری قلبی و سکنه مغزی را کاهش می دهد. لذا از هر نوع تغذیه غلطی که هم اکنون دارید دوری کنید. غذاهای جدید را امتحان کنید و همه گروه های اصلی غذایی را وارد رژیم دیابتی خود کنید.

نوع رژیم غذایی شما به میزان فعالیت بدنی و جنسیت شما و نیز به اینکه قصد کاهش وزن دارید یا خیر، بستگی دارد. نکات کلیدی ذیل شما را در داشتن هرم غذایی سالم راهنمایی می نماید، ولیکن با پزشک خود جهت تنظیم یک رژیم غذایی خاص برای خودتان مشورت کنید:

- از میان گروه های غذایی، انواع مختلف مواد غذایی و نوشیدنی ها را انتخاب کنید.
- جهت کنترل وزن بدن، بین کالری دریافتی از غذاها، با فعالیت بدنی تان تعادل برقرار کنید.
- بیشتر، سبزیجات، میوه ها و غلات سبوس دار را مصرف کنید.
- روزانه 2 لیوان میوه و 2/5 لیوان سبزیجات بخورید (در رژیم 2000 کالری)
- حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی شما از نوع غلات کامل باشد، یعنی از نان و برنج سبوس دار استفاده نمایید.
- با مصرف گوشت بی چربی، مرغ بدون پوست و محصولات لبنی کم چرب، دریافت چربی های اشباع و اسیدهای چرب ترانس را کاهش دهید.
- چربی های غیراشباع (مثل انواع روغن های گیاهی) را جایگزین چربی های اشباع (مثل روغن حیوانی و کره) و چربی های ترانس (مثل روغن جامد) کنید.
- غذاها و نوشیدنی های کم شیرین را انتخاب کنید.
- کمتر از 3/2 گرم در روز نمک دریافت کنید.

- حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی منظم روزانه برای بزرگسالان و 60 دقیقه برای کودکان ضروری است.

2- وعده های غذایی خود را در طی روز توزیع کنید.

از آنجایی که آسیب عصبی ناشی از دیابت می تواند اشتها را کاهش دهد و هضم غذا را با مشکل روبرو کند، لذا دریافت وعده های متعدد کوچک غذایی برای شما بهتر خواهد بود. به علاوه برخی درمان های دیابت با داشتن وعده های غذایی منظم، بهتر نتیجه می دهند.

یک برنامه منظم غذایی برای وعده ها و میان وعده های خود در نظر بگیرید و مشغله های کاری خود را دلیلی برای بی نظمی غذایی ندانید.

روزانه 3 وعده غذایی اصلی و 3 میان وعده سالم به ترتیب زیر داشته باشید:

صبحانه

میان وعده صبح

ناهار

میان وعده عصر

شام

میان وعده شب

3- از کربوهیدرات های پیچیده استفاده کنید.

- هنگام خرید، مواد غذایی تازه را انتخاب کنید و از خرید مواد غذایی منجمد و کنسرو شده خودداری کنید.

- سعی کنید استفاده از غذاهای آماده و نیمه آماده (مانند انواع فست فودها و نیز مواد غذایی دارای افزودنی) را کاهش دهید.
- به جای نان ها و برنج سفید، انواع جدید سبزیجات نشاسته ای مانند نخود فرنگی، فلفل دلمه ای و یا عدس پخته را امتحان کنید.

4- حجم وعده های غذایی را کنترل نمایید.

اکثر افراد زمانی که از مقدار واحدهای غذایی مطلع می شوند، تعجب می کنند. در واقع آن ها باورشان نمی شود که یک واحد کربوهیدرات یعنی فقط یک برش نان یا نصف لیوان جو پخته؛ یا این که یک واحد از غلات خشک، فقط سه چهارم لیوان است. هر یک واحد از گوشت ها (گوشت قرمز، ماهی یا مرغ) نیز کمتر از 100 گرم است که مقدار پخته ی آن تقریباً به اندازه یک نوار کاست است.

هدف از بیان این واحد ها این است که دانش تغذیه ای خود را افزایش دهید و بدانید که اگر یک روز به دلیل خاصی غذای خود را دو برابر کردید، در روز بعد آن را از برنامه ی غذایی خود کم کنید.

چگونه می توانید حجم وعده های غذایی بزرگ را کنترل نمایید؟

* مقدار غذای اصلی را زمانی که بیرون غذا می خورید، نصف کنید یا به جای غذای اصلی، یک ظرف کوچک سالاد و یا یک پیش غذا میل کنید.

* یک کتاب جیبی رژیم غذایی دیابت همراه خود داشته باشید تا به مقدار واحدهای غذاهای جدیدی که با آن ها برخورد می کنید، مانند میوه ها و سبزیجات پی ببرید.

* یک سری جدید از فنجان ها و قاشق های اندازه گیری خریداری کنید و آن ها را روی کابینت نگهداری کنید تا انگیزه بیشتری برای اندازه گیری واحدها داشته باشید.

کبد شما دو وظیفه اصلی دارد:

الف) سم هایی مانند الکل را از بدن شما پاک می کند.

ب) کربوهیدرات را به قند خون مورد استفاده برای بدن تبدیل می کند.

ولی مصرف الکل، کبد شما را از انجام وظیفه اصلی باز می دارد و تا زمانی که الکل از جریان خون پاک نشود، کبد نمی تواند مقدار قند خون را تنظیم کند، به همین دلیل قند خون شما دچار نوسانات می شود. لذا اگر مبتلا به نوروپاتی دیابتی هستید، نوشیدن الکل می تواند درد، سوزش و سایر علائم عصبی آن را تشدید کند.

انجمن دیابت آمریکا به افراد مبتلا به نوروپاتی پیشرفته توصیه می کند که به هیچ وجه از الکل استفاده نکنند، زیرا ممکن است حتی با مصرف خیلی کم الکل، آسیب عصبی ایجاد گردد.

افرادی که دچار این مشکل هستند، چگونه می توانند به خودشان کمک کنند؟

* انواع آب معدنی ها را به همراه آب لیمو، آب لیمو ترش تازه و آب پرتقال امتحان کنید.

* یک نوشیدنی مطلوب تهیه کنید. مخلوطی از آب گوجه فرنگی همراه با مقداری سس تند فلفل، آب لیمو، سبزیجات خشک و ساقه های کرفس تازه تهیه کرده و نوشیدنی مذکور را میل کنید.

6- چربی کمتری مصرف کنید.

مطالعات انجام شده نشان می دهند که از هر 10 نفر فرد مبتلا به دیابت نوع 2، 9 نفر اضافه وزن دارند. کاهش وزن می تواند قند خون را کاهش داده، انرژی بیشتری به شما دهد، بار اضافی روی پاها را سبک کند و خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکتة مغزی را کاهش دهد.

شما برای مشاهده آثار مطلوب کاهش وزن در بهبود اختلالات عصبی دیابت، می توانید فقط با کاهش 10 درصد از وزنتان،

موفقیت های قابل توجهی به دست آورید.

سعی کنید دریافت چربی را در حد 3 تا 5 واحد در روز حفظ کنید (یا در حدی که پزشک تان به شما توصیه کرده است). به یاد داشته باشید که یک واحد چربی، معادل با یک قاشق مرباخوری روغن جامد یا مارگارین یا روغن مایع گیاهی است.

چگونه چربی کمتری دریافت کنید؟

* این روزها در هر مغازه ای، مواد غذایی کم چرب یافت می شوند. ولی باید برجسب های مواد غذایی را به دقت بخوانید تا ببینید که چند گرم چربی در هر واحد غذایی که استفاده می کنید، وجود دارد.
* هر چقدر هم که وقت ندارید، باید از مصرف فست فودها خودداری کنید. مصرف یک وعده فست فود می تواند چربی ای معادل با میزان مجاز مصرف چربی در یک هفته را به بدن شما وارد نماید.
* خود را با غذاهایی مانند سوپ های کم چرب، سالادهایی با چاشنی های کم چرب و سبزیجات خام سیر کنید، غذاهایی که ذائقه شما را با طعم ها و بافت های مختلف خود ارضا می کنند.
7- ذائقه ی شیرینی دوست خود را اصلاح نمایید.

واقعیت آن است که بیماران دیابتی بیش از حد معمول از خوارکی های شیرین استفاده می نمایند، در حالی که بدن آن ها در سوخت و ساز مقدار قند طبیعی دریافتی نیز دچار اشکال است. با کاهش قند خوراکی هم، می توانید از غذا خوردن لذت ببرید، فقط مدتی طول می کشد که به آن عادت کنید.
سعی کنید مصرف قند و شکر را به کمتر از 10 گرم در روز کاهش دهید. هر چقدر بیشتر از قندهای ساده استفاده نمایید، بیشتر به آنها وابسته می شوید.

چگونه ذائقه ی خود را اصلاح نمایید؟

* میزان قند و شکر مصرفی برای چای صبحانه را نصف کنید. اگر در طی روز زیاد چای می نوشید، آن را بدون قند و یا نهایتا با 3 تا 4 عدد توت خشک، نوش جان کنید.
* برجسب مواد غذایی رژیمی (مثل آدامس بدون قند، یا نوشابه رژیمی) را که ادعا می کنند بدون قند (sugar free) هستند، به دقت بخوانید. علاوه بر قند معمولی که برای دیابتی ها مضر است، قند میوه ها (فروکتوز) نیز اثرات مضر بر روی کنترل قند خون دارند.

* وجود قند طبیعی در عسل و خرما و کشمش به این معنا نیست که افراد دیابتی می توانند هر چقدر که خواستند از آنها بخورند، بلکه هنگام مصرف این مواد غذایی نیز باید مراقب باشند. میزان مجاز مصرف این مواد غذایی را از پزشک خود بپرسید.
* قندهای رژیمی و مواد غذایی حاوی آنها نیز باید به طور کلی، کم مصرف شوند، زیرا ذائقه شیرینی دوست شما را تغییر نمی دهند (یعنی آن را کم نمی کنند).

در پایان به یاد داشته باشید که با آرامش و با لذت غذا بخورید. به این ترتیب تمایل کمتری به پرخوری ناشی از استرس خواهید داشت و طعم و مزه غذاها را احساس خواهید کرد. با این کار اعصاب شما نیز آرام خواهند شد.
دکتر حمیدرضا فرشچی

متخصص تغذیه - فوق تخصص دیابت و چاقی

کربوهیدرات های پیچیده بسیار آرام تر از قندهای ساده هضم می شوند و بر خلاف قند و شکر، قند خون شما را به طور ناگهانی بالا نمی برند. همچنین سریع تر شما را سیر می کنند، بنابراین کمتر غذا خواهید خورد و نیز ویتامین ها و مواد معدنی و فیبر بیشتری به بدن شما می رسانند. اکثر مواد غذایی که شما می خورید، باید دارای کربوهیدرات سالم باشند، مثل میوه ها، سبزیجات، شیر کم چرب، غلات و نان های سیوس دار، برنج قهوه ای، لوبیا، عدس و نان جو. حذف وعده های غذایی و پرخوری می تواند به ترتیب قند خون شما را به شدت کاهش داده و پس از آن به شدت بالا ببرد. شاید شما بارها در مقالات یا برنامه های تلویزیونی از هرم غذایی سالم شنیده اید. یک رژیم غذایی متعادل شامل انواع غذاهاست: کربوهیدرات ها (نشاسته ها)، میوه ها، سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت، ماکیان، ماهی و چربی های سالم .