

دیابت:

دیابت یک اختلال متابولیک (سوخت و سازی) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می‌رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. انسولین توسط سلول‌های بتا واقع در پانکراس ترشح می‌شود، نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط مکانیزم‌های مختلف است. انجمن دیابت آمریکا این بیماری را به انواع: دیابت نوع یک، نوع ۲، دیابت با علل متفرقه و دیابت حاملگی تقسیم کرده است. در دیابت نوع یک تخریب سلول‌های بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می‌شود، در نوع دو مقاومت پیشرونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلول‌های بتای پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود. دیابت حاملگی به دیابتی گفته می‌شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذراست و بعد از اتمام حاملگی بهبود می‌یابد. خانم‌های مبتلا به دیابت حاملگی بعداً در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع 2 هستند. دیابت با علل متفرقه: از علل متفرقه ی دیابت می‌توان به جراحی، داروها (مثل کورتیکواستروئیدها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.

شایع ترین علامت اولیه ی دیابت نوع 2 در واقع " بی علامتی" است. نیمی از مبتلایان به دیابت نوع 2 از بیماری خود اطلاعی ندارند و با انجام آزمایش قند خون می‌توان بیماری آنها را تشخیص داد. در دیابت نوع دو مشخص است که عوامل ژنتیکی، چاقی و کم‌تحریکی، سبک زندگی، فشار و چربی خون بالا، مصرف سیگار نقش مهمی در ابتلای فرد دارند. در دیابت، سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می‌یابد از این رو میزان قند خون افزایش یافته که به آن هایپرگلیسمی می‌گویند. وقتی این افزایش قند در دراز مدت در بدن وجود داشته باشد عوارض میکروواسکولار دیابت یا تخریب رگ‌های بسیار ریز در بدن ایجاد می‌شوند که می‌توانند اعضای مختلف بدن همچون کلیه، چشم و اعصاب را درگیر کنند. همچنین دیابت با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط مستقیمی دارد. لذا غربالگری و تشخیص زودرس این بیماری در افراد با ریسک بالا می‌تواند در پیشگیری از این عوارض موثر باشد. تشخیص و همچنین غربالگری دیابت با انجام آزمایش قند خون میسر است.

تشخیص دیابت:

نوع تست	غیر طبیعی	پره دیابتیک	طبیعی
قند خون ناشتا	≥ 126	100-125	کمتر از 99
قند خون 2 ساعت پس از مصرف گلوکز	≥ 200	140-199	کمتر از 140

راهنمای رژیم درمانی در بیماران دیابتی:

هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی، استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل، رساندن قند خون به سطح طبیعی، حفظ سطح چربی و فشار خون در حد طبیعی، به دست آوردن و حفظ وزن ایده آل و جلوگیری از بروز عوارض و مشکلات ناشی از دیابت است.

برای اینکه بتوانید قند خود را به خوبی کنترل کنید باید بدانید کدام مواد غذایی قند خون شما را افزایش می‌دهد، مواد غذایی به غیر از آب، املاح، مواد معدنی و فیبر شامل سه درشت مغذی هستند (کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها).

کربوهیدرات :

تمام مواد غذایی گیاهی و از میان مواد غذایی حیوانی شیر و لبنیات حاوی کربوهیدرات هستند. کربوهیدرات ها بر روی بالا بردن سطح قند خون اثر دارند از طرفی کربوهیدرات حاوی بسیاری از مواد مغذی ضروری (ویتامین، مواد معدنی و فیبر) است لذا می توان در رژیم غذایی از نان، غلات کامل، غذاهای پخته شده ، میوه های با فیبر بالا، غلات سبوس دار، حبوبات (لوبیا، نخودفرنگی و عدس) فراورده های لبنی کم چرب و غذاهای با فیبر بالا (سبزیجات، میوه ها، آجیل، حبوبات ، آرد و سبوس گندم) با نظر یک متخصص تغذیه استفاده کنید . برخی از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات، قند خون را به مقدار ناچیزی افزایش می دهند ولی برخی از کربوهیدراتها میزان قند خون را به وضوح افزایش می دهند، کربوهیدراتهای ساده مانند: قند و شکر و محصولات که در تهیه آن ها از شکر استفاده می شود، بسیار سریع جذب می شود و باعث افزایش سریع قند خون می شوند و باید مصرف آن محدود شود. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده که باید حساب شده میل شود ، موادی چون نان، برنج، سیب زمینی، ماکارانی و... هستند . این مواد در دستگاه گوارش کاملا به گلوکز تجزیه می شود. حبوبات دارای کربوهیدرات است ولی قند خون را چندان افزایش نمی دهد به همین دلیل اگر به مقدار کم و همراه با سایر غذاها میل می شود نیازی به محاسبه ندارند ولی اگر به عنوان یک وعده اصلی استفاده می شود باید محاسبه شود.

توزیع درست کربوهیدرات در طول روز می تواند از افت قند خون و یا افزایش قند خون جلوگیری کند.

پروتئین

گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر و لبنیات ، بوقلمون و... حاوی پروتئین هستند. چون کربوهیدرات قند خون را بالا می برد لذا بعضی افراد دیابتی به جای آن از پروتئین بیشتری استفاده می کنند اما همین پروتئین بیش از حد ممکن است برای افراد دیابتی مشکلاتی ایجاد کند بسیاری از غذاهای غنی از پروتئین مانند گوشت ممکن است با چربی های اشباع شده پر شوند و خوردن بیش از حد این چربی ها، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش می دهد. کاهش مصرف پروتئین در کند کردن روند پیشرفت بیماری کلیه مفید است. حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید ماهی می تواند جایگزین خوبی برای گوشت با چربی بالا باشد این ماهی ها غنی از چربی امگا 3 هستند ولی از خوردن ماهی سرخ شده، ماهی با سطح بالای جیوه (اره ماهی، شاه ماهی و خال مخالی...) اجتناب کنید.

چربی

چربی ها به طور عمده در گوشت ها، لبنیات، روغن های گیاهی ، روغن ماهی ، زیتون ، مغز ها ، کره ، خامه و ... وجود دارند. غذاهای حاوی چربی های غیر اشباع مانند (آووکادو، روغن های گیاهی ، زیتون ، مغز ها و...) می تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند . چربی های اشباع شده، محصولات لبنی با چربی بالا و پروتئین های حیوانی مانند گوشت گاو، هات داگ، سوسیس، خامه و کره حاوی چربی های اشباع شده هستند.

مصرف میوه

مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است.

چون افراد دیابتی بیشتر به بیماری های عفونی مبتلا می شوند لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه ها مانند موز، انگور،

کشمش، خرما، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود. از خوردن چند واحد میوه در یک زمان به دلیل داشتن قند زیاد خودداری کنید و همچنین از مصرف آب میوه به خصوص در صبح و به صورت ناشتا خودداری کنید.

سبزی ها

برعکس میوه ها سبزیجات، خصوصاً "سبزیجات تازه قند بسیار کمی را دارا می باشند. قند در نوعهای متفاوت آن در بدن به گلوکز تبدیل می شود و این پدیده موجب تغییر در سطح قند خون می گردد. مصرف سبزیجات بالانس قند خون را بسیار کمتر از سایر مواد غذایی دچار تغییر و تحول می کند و موجب رسانیدن ویتامین ها و املاح معدنی به بدن می گردد. بنابراین مصرف سبزیجات در رژیم بیماران دیابتی و پیشگیری از بیماری نقش مهمی را ایفا می نمایند. سبزیجات حاوی فیبر، آنتی اکسیدانها و املاح معدنی فراوان و ترکیبات دیگر می باشند و خطر پیشرفت دیابت نوع دوم و عوارض آن را کاهش می دهند. داشتن اندیس گلیسمی پایین در مواد غذایی در تغذیه بیماران دیابتی نوع 2 مفید است و از سوی دیگر مصرف آنان فاکتوری برای کاهش وزن است. سبزیجات سرشار از منیزیم هستند و منیزیم در فعالیت انسولین نقش مهمی را ایفا می نماید سطح منیزیم معمولاً در بیماران دیابتی پایین است. سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج منبع خوبی از منیزیم هستند.

توصیه های زیر را جدی بگیرید:

*به منظور کنترل قند خون روزانه 6 وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه میشود.

*سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید.

*همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید.

*از غلات کامل استفاده کنید، نان سنگگ و یا بربری از نان لواش و باگت بهتر است.

*مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.

*لبنیات کم چربی مصرف کنید.

*از حبوبات و سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.

*در هفته بیش از 2 عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.

*در طول روز حداقل 8 لیوان آب بنوشید.

*غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید.

*از روغن مایع استفاده کنید و برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید یه یاد

داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید.

از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری نمایید یا دست کم مصرف آنها را محدود کنید.

معصومه هنری- کارشناس تغذیه مرکز بهداشت رباط کریم