تغذیه در پیشگیری و کنترل دیابت

**ديابت چيست؟**اين بيماری يك نوع اختلال در سوخت و ساخت بدن است به طوريكه بدن قادر به استفاده كامل از قند نمي باشد. ديابت يك بيماری خاموش ولي پيشرونده است كه به تدريج تمامي بافتهای بدن را درگير مي كند و ممكن است فرد ديابتي سالها از ابتلا خود به اين بيماری بي خبر باشد. از علائم اوليه ديابت پرخوری، تشنگي، كاهش وزن و پرادراری را مي توان نام برد. بيماران مبتلا به ديابت بايد تغذيه متعادل، تحرک كافي و سطح فعاليت بدني مناسبي داشته باشند.و ازاسترس و اضطراب پرهيز نمايند.
ديابت به 3شكل زير ديده مي شود

⮚ديابت نوع 1 ⮚دیابت نوع 2 ⮚ديابت بارداری

**اهميت رژيم غذايي در کنترل ديابت چيست؟**

رژيم غذايي مناسب نيازهای روزانه فرد از جمله انرژی و مواد مغذی را تامين مي كند و بايد به همراه آن قند خون ،چربي خون و فشار خون و وزن افراد مبتلا به ديابت كنترل شود .هدف از تنظيم رژيم غذايي در افراد ديابتي كنترل قند خون، كنترل چربي خون و كنترل وزن بدن و همچنين تنظيم زمان مصرف وعدههای اصلي و ميان وعدهها به منظور پيشگيری از تغيير قند خون در افرادی است كه دارو مصرف مي كنند.

با رعايت يك رژيم غذايي منظم مي توان به پيشگيری و درمان عواقب مزمن ديابت مانند بيماريهای كليوی، فشارخون بالا و بيماريهای قلبي عروقي كمك نمود

افراد ديابتي بايد دريافت غذاهای غني از چربيهای ترانس و اشباع نظير فست فودها، روغن های نباتي جامد، غذاهای سرخ كرده، لبنيات پرچرب را كاهش داده و بيشتر از منابع غذايي حاوی امگا 3(مانند انواع ماهي ها) و MUFA(نظير روغن زيتون) استفاده كنند.
استفاده متعادل از امگا 3و اسيدهای چرب غيراشباع سبب پاسخ دهي بهتر گيرنده های سلول به انسولين مي شود و درمقابل "چربي های اشباع شده" و "چربي های ترانس" موجب مقاومت گيرنده های سلول های انسولين مي شود و محدوديت مصرف آنها بايد مورد توجه باشد.
**رژيم غذايي افراد مبتلا به ديابت به چه صورت است؟**

رژيم غذايي بيماران ديابتي بايد از نظر كمي وكيفي با آنچه برای يك فرد غير ديابتي مطلوب است نزديك باشد. به طور كلي در توصيه رژيم غذايي بيماران ديابتي از همان روش به كار رفته برای رژيم غذايي افراد عادی استفاده مي شود. رژيم غذايي بايد حاوی انرژی كافي برای انجام فعاليت های روزمره باشد و در عين حال به كنترل وزن بدن كمك كند. رژيم های غني از پروتئين نقش مهمي در پيشگيری از ناراحتي های عصبي دارند كه اغلب بيماران ديابتي به آن مبتلا مي شوند. غذاهای پروتئيني منبع غني ويتامينهای گروه Bمي باشند. كمبود ويتامين های گروه Bنقش مهمي در ابتلا به اختلالات عصبي دارد. دريافت پروتئين های حاوی چربيهای اشباع (نظير لبنيات پرچرب و گوشت قرمز) بايد در رژيم غذايي آنها محدود شود. ميزان كل كربوهيدرات مصرفي و همچنين كل انرژی دريافتي روزانه ، عوامل تعيين كننده نوع كربوهيدرات مصرفي هستند.
با اين وجود بهتر است از كربوهيدرات هايي كه شاخص گلايسميك پايين تری دارند استفاده شود

ضروری است كربوهيدرات مصرفي روزانه در 3وعده غذايي اصلي و 2تا 4ميان وعده تقسيم شود. معمولا ميانوعده آخرشب (نظير شير ) جهت پيشگيری از افت قند خون و افزايش سطح كتون در نيمه شب مورد نياز است. از آنجايي كه افراد ديابتي درمعرض خطر بيماریهای قلبي-عروقي هستند . رژيم غذايي دوستدار قلب برای اين افراد توصيه مي شود

**بيماران ديابتي بايد از مصرف کدام مواد غذايي پرهيز نمايند؟**

* مواد غذايي با سديم بالا نظير: غذاهای شور، كالباس, سوسيس ، پنير پيتزا ، چيپس ، پفك و غذاهای كنسروی
* مواد غذايي پر چرب حاوی كلسترول بالا و يا اسيدهای چرب ترانس نظير: لبنيات پرچرب ، كره، خامه، غذاهای
سرخ شده، گوشت های قرمز پرچرب و روغن جامد
* مواد غذايي حاوی قندهای ساده نظير : قند و شكر، عسل، مربا، انواع شيرينيهای، نوشابه های گازدار، انواع بستني آب ميوه های تجاری

**فرد ديابتي بايد کدام مواد غذايي را در رژيم غذايي خود بيشتر مصرف نمايد؟**

* تمامي سبزيجات به خصوص سبزيجات تيره رنگ و برگ دار
* مصرف متعادل ميوه ها
* حبوبات
* نان های سبوس دار مانند: نان سنگك
* شير و ماست كم چربي
* روغن زيتون و گردو
* ماهي و غذاهای دريايي

**به بيماران مبتلا به ديابت و براي پيشگيري از ديابت نكات زير را آموزش دهيد:**

* غذا در دفعات زياد و كم حجم استفاده نماييد.
* مصرف نان های سفيد و برنج را كاهش داده و نان های سبوس دار و حبوبات را جايگزين آنها كنيد.
* حداقل 5واحد از ميوه ها و سبزی ها را در روز مصرف كنيد.
* مصرف روغن های جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنين چربي های موجود در منابع غذائي حيواني (كره،خامه، گوشت قرمز و فراورده های آن) را كاهش دهيد.
* دريافت نمك (سديم ) و غذاهای شور و كنسرو شده را كاهش دهيد.
* مصرف قندهای ساده (قند و شكر، شكلات، نقل ، شيريني ها و ...) را كاهش دهيد.
* اينكه گفته مي شود "فرد ديابتي به هيچ وجه نبايد برنج يا سيب زميني يا ميوه مصرف نمايد" يا "مواد غذايي تلخ باعث كاهش قند خون مي شوند" يك باور غلط در ميان جامعه مي باشد و نبايد بدان ها توجه نمود.
* عسل دارای قند ساده است و مصرف آن بايد محدود شود
* مصرف شيرين كننده های مصنوعي و جايگزين های شكر از راهكارهای مناسب جهت كاهش مصرف قند مي باشد.
* برنج را افراد ديابتي مي توانند روزانه و به مقدار متعادل مصرف نمايند. اما بهترين راه كاهش مصرف برنج و نان سفيد جايگزين كردن آنها با حبوبات و نان های سبوس دار است.
* فرد ديابتي مي تواند روزانه مقدار متعادلي از انواع ميوه ها را مصرف كند .
* منابع غذايي حاوی روی، ويتامين C (مركبات و سبزی های تازه) و ويتامين A(زردآلو، هلو، گوجه فرنگي وهويج) را در رژيم غذايي خود بگنجانيد زيرا اين مواد حساسيت به انسولين را افزايش مي دهند