

يارب

ديابت و توصيه هاي غذايي

تهيه کننده: مهديه اباذري

(سوپروايزر آموزشي - بيمارستان شهدا بندرلنگه)

شیوع دیابت

براساس آخرین اطلاعات ارائه شده از سوی سازمان جهانی بهداشت ، شیوع بیماری دیابت در جهان روند رو به گسترشی را طی می کند به طوری که در حال حاضر از هر ۱۱ نفر در جهان یک نفر به دیابت مبتلا می شوند.



دیابت چیست

دیابت قندی یک بیماری متابولیکی است که در سوخت و ساز قند خون اختلال ایجاد می شود.

قند خون گلوکز نام دارد. مولکولهای قند از طریق دستگاه گوارش وارد خون شده و توسط هورمونی بنام انسولین که از سلول های بتای جزایر لانگرهانس لوزالمعده ترشح می شود به سلول های بدن اجازه ورود می یابند تا در آنجا برای تولید انرژی مصرف یا ذخیره گردند. در این بیماری یا انسولین مورد نیاز وجود ندارد ، یا ناکافی است و یا اینکه سلول ها نسبت به انسولین مقاومت نشان می دهند.

دیابت با اختلال های مختلف در متابولیسم گلوکز ، پروتئین و چربی همراه است و افزایش مزمن قند خون موجب تخریب ، اختلال عمل و نارسایی عضوهای مختلف به خصوص : چشم ها ، کلیه ها ، اعصاب ، قلب و عروق می شود.

پره دیابت

بیش از ۵۷ میلیون نفر از بزرگسالان مبتلا به پره دیابت میباشند

یعنی گلوکز ناشتای خون (FBS) ۱۱۰ تا ۱۲۵ mg/dl است و آزمایش گلوکز خون دو ساعت بعد از صبحانه ۱۴۹ تا ۱۹۹ mg/dl است.

همچنین آزمایش HBA1C در این افراد بین ۵/۷ تا ۶/۴ میباشد.

این افراد در صورت عدم تغییر سبک زندگی در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.



انواع دیابت

- *دیابت نوع ۱
 - *دیابت نوع ۲
 - *دیابت حاملگی
 - *انواع اختصاصی دیابت
-

دیابت نوع ۱

بیماران در زمان تشخیص معمولاً غیر چاق ، دارای سابقه تشنگی های زیاد ، پرادراری یا کاهش قابل ملاحظه وزن می باشند. که علت اصلی تخریب سلول های بتا لانگرهانس است که منجر به کمبود کامل انسولین می شود. میزان تخریب سلول های بتا متفاوت است و این تخریب در اطفال سریع و در بزرگسالان به کندی صورت می گیرد. دیابت نوع ۱ حدود ۱۰-۵ درصد کل موارد دیابت بوده و این افراد جهت پیشگیری از مرگ به تزریق انسولین نیاز دارند. اکثر در افراد زیر ۳۰ سال بروز می کند و اوج موارد تشخیص در دختران در سنین ۱۲-۱۰ سال و در پسران در سنین ۱۴-۱۲ سال می باشد. روش قطعی در پیشگیری از دیابت نوع ۱ وجود ندارد ولی تحقیقاتی در زمینه احتمال پیشگیری با مکمل ویتامین d و تغذیه با شیر مادر در حال انجام است.



دیابت نوع ۲

۹۵ تا ۹۰ درصد کل موارد دیابت را در بر میگیرد و در هر سنی ممکن است رخ دهد.

به وسیله ترکیبی از مقاومت به انسولین و کاهش نسبی انسولین مشخص می شود.

مهم ترین عامل در رشد دیابت نوع ۲ ، **شیوع اضافه وزن و چاقی** است .

سندرم متابولیک : دسته ای از ناهنجاری های متابولیک که شامل : مقاومت به انسولین ،

چاقی شکمی ، کاهش HDL ، افزایش LDL ، افزایش تری گلیسیرید و نیز فشار خون بالا

است که در بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ رخ می دهد.



عوامل خطر زای دیابت نوع ۲

سن ۴۵ سال یا بیشتر ، اضافه وزن و چاقی $BMI > 25 \text{Kg/m}^2$ ، سابقه خانوادگی دیابت ، بی تحرکی ، سابقه دیابت حاملگی ، تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم ، فشار خون بالا ، HDL کمتر از ۳۵ میلی گرم بر دسی لیتر یا تری گلیسیرید بیشتر از ۲۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر
تغییرات سبک زندگی نظیر : کاهش وزن ، فعالیت فیزیکی متوسط و رژیم غذایی سالم در پیشگیری از عوارض دراز مدت دیابت نقش کلیدی دارد.



دیابت حاملگی (GDM)

افزایش قند خون در طول حاملگی بوده و معمولا در هفته های ۲۸-۲۴ حاملگی رخ می دهد و مبتلا می شوند ، که در ۹۰ درصد موارد ، بعد از زایمان سطح GDM تقریبا ۷ درصد زنان باردار به گلوکز خونشان نرمال میشود .

در ۵-۱۰ درصد موارد ، بلافاصله بعد از بارداری به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند. و در ۴۰-۶۰ درصد موارد احتمال ابتلا به دیابت در ۵-۱۰ سال آینده خواهند داشت.

زمانی که هموگلوبین A1c بیش از ۶/۵ درصد ، گلوکز ناشتا بالای ۱۲۶ mg/dl و گلوکز یک ساعته آنها بیش از ۲۰۰ mg/dl باشد باید تحت درمان GDM قرار گیرند.



عوامل خطرزای دیابت بارداری GDM

سن بالای ۲۵ سال ، سابقه ابتلا به GDM در حاملگی های قبلی ، سابقه خانوادگی دیابت ، چاقی و سابقه تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم مد نظر میباشد



خطرات GDM برای مادر و نوزاد

خطر پره اکلامسی ، زایمان سزارین ، جنین ماکروزومی ، پرفشاری خون ، دیابت بعد از حاملگی ، خطر مرگ نوزاد پس از تولد و هیپوگلیسمی بعد از تولد در نوزاد که در چنین مواردی به منظور تامین گلوکز در طول ۱-۲ روز بعد از تولد به صورت وریدی تزریق می گردد.

مادران باردار باید در طی هفته های ۱۲-۶ بعد از زایمان باید غربالگری شده و از نظر GDM زنان مبتلا به ابتلا به دیابت یا پره دیابت پایش گردند.



سایر دیابت ها

که شامل ۱-۵ درصد مواردند که ناشی از :



- سندرم های ژنتیکی ویژه
- جراحی
- داروها
- سوء تغذیه
- عفونت ها
- سایر بیماریها

غربالگری دیابت

باید از سن ۴۵ سالگی به بعد انجام شود ، در صورت نرمال بودن هر ۳ سال یکبار تکرار شود .
در مورد افراد زیر ۴۵ سال که $BMI > 25 \text{Kg/m}^2$ دارند و فاکتورهای خطر دیگر مانند:
پرفشاری خون ، بی تحرکی ، سابقه خانوادگی ، تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم ،
سابقه GDM ، چاقی شدید و افراد با سابقه بیماری های عروقی دارند نیز باید غربالگری صورت
گیرد.



عوارض دراز مدت دیابت

- بیماری های ماکروواسکولار (عروق بزرگ) و میکروواسکولار (عروق کوچک) می باشد ، که عوارض میکروواسکولار شامل : نوروپاتی ، رتینوپاتی و نوروپاتی است .
- و ماکروواسکولار شامل : بیماری های عروق کرونر ، بیماری های عروق محیطی و بیماری های عروق مغزی است .
- و سایر عوارض شامل : اختلال در التیام زخم ها ، بیماری های دندان و لثه و افزایش استعداد ابتلا به سایر بیماریها می باشد



• کنترل مناسب قند خون خطر عوارض را در دیابت نوع یک و دیابت نوع ۲ کاهش می دهد به طوری که :

- هر یک درصد کاهش هموگلوبین A1c با ۴۰ درصد کاهش خطر عوارض میکرو و اسکولار همراه است .
- کنترل فشار خون موجب کاهش ۳۳-۵۰ درصدی بیماری های قلبی و عروقی می شود.
- کاهش کلسترول LDL عوارض قلبی و عروقی را به میزان ۲۰-۵۰ درصد کاهش می دهد.
- ورزش و تغییر سبک زندگی احتمال بروز دیابت را تا ۵۸ درصد کاهش می دهد.



هدف رژیم درمانی در بیماران دیابتی

رسیدن به قند خون مورد نظر

رسیدن به سطح مطلوب چربی های خون

به دست آوردن و حفظ وزن ایده آل

تامین انرژی مورد نیاز بدن

بهبود سلامتی از طریق تغذیه مطلوب

جلوگیری از بروز عوارض ناشی از دیابت

هرم غذایی دیابت



گروه غذاهای اصلی :

- گروه نان و غلات
- گروه سبزیها
- گروه میوه ها
- گروه شیر و لبنیات
- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها



گروه نان و غلات

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو	کربوهیدرات، پروتئین، آهن، ویتامین های B گروه	انرژی، رشد، سلامت اعصاب	یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (درمورد نان لواش چهار کف دست معادل ۳۰ گرم است) نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته



مقدار توصیه شده گروه نان و غلات

برای افراد بزرگسال سالم : ۱۱-۶ واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از این گروه :

- بهتراست برنج را به صورت آبکش مصرف کنید.
- بیشتر از نانهای سبوس دار مانند نان جو، نان سنگک و... استفاده کنید.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتراست آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مانند عدس پلو، عدسی با نان و...)



گروه سبزی ها



گروه سبزی ها

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
سبزی های برگي (کاهو، کلم، اسفناج)، گوجه فرنگي، کدو، خیار، بادمجان، پیاز، قارچ	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، کمک به هضم غذا	یک لیوان سبزی برگي (کاهو)، نصف لیوان سبزی پخته، نصف لیوان سایر سبزی های خرد شده خام، یک عدد سیب زمینی متوسط



مقدار توصیه شده گروه سبزی ها

- برای افراد بزرگسال سالم: ۵-۳ واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از این گروه:

- قبل از مصرف سبزی ها و میوه ها، آنها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید.
- برای پختن سبزی ها از آب کم استفاده کنید و آب حاصل از پختن سبزی ها را در غذا استفاده کنید.
- هنگام پختن سبزی در ظرف را ببندید.
- بهتر است سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامین های آن بیشتر است.



گروه میوه ها



گروه میوه ها

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
سیب، گلابی، مرکبات (پرتقال، نارنگی و...) زرد آلو، گیلاس، هلو، کیوی، انار و میوه های خشک	ویتامین ث، ویتامین آ، اسید فولیک، فیبر، ویتامین های گروه B، آهن	مقاومت در برابر عفونت ترمیم زخم ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن، تنظیم کلسترول	یک عدد میوه متوسط، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان گیلاس، ۳ عدد زرد آلو، نصف لیوان آب میوه طبیعی، ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک



مقدار توصیه شده گروه میوه ها

• برای افراد بزرگسال سالم: ۴-۲ واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از گروه میوه ها :

- ❖ میوه هایی که پوست آن ها خوردنی است با پوست بخورید.
- ❖ به جای آب میوه بهتر است از میوه استفاده کنید به علت ارزش تغذیه ای بیشتر میوه
- ❖ عدم مصرف آب میوه های صنعتی به علت پایین بودن ارزش تغذیه ای و افزایش مواد افزودنی



گروه شیر و لبنیات



گروه شیر و لبنیات

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
شیر، ماست، پنیر، کشک، دوغ	پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین های A و B	محکم شدن استخوان و دندان، رشد، سلامت پوست	یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۴۵ گرم پنیر، یک لیوان کشک پاستوریزه، ۲ لیوان دوغ



مقدار توصیه شده گروه شیر و لبنیات

• برای افراد بزرگسال سالم: ۲-۳ واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات:

- بیشتر از لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
- قبل از مصرف شیر غیر پاستوریزه به مدت ۱ دقیقه شیر را بجوشانید.
- قبل از مصرف هر نوع کشک باید مقداری آب به آن اضافه و حداقل به مدت ۵-۱۰ در حال به هم زدن کشک را بجوشانید.



گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها



گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

منابع غذایی	مواد مغذی مهم	نقش آن در بدن	مقدار معادل یک واحد
گوشت سفید و قرمز، دل و جگر، تخم مرغ، حبوبات (عدس)، نخود، لوبیا، سویا)، مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق)	پروتئین، آهن و روی، بعضی ویتامین های گروه B	رشد، خونسازی، سلامت اعصاب	۶۰ گرم گوشت پخته لخم، دو عدد تخم مرغ، یک لیوان حبوبات پخته، نصف لیوان حبوبات خام



مقدار توصیه شده گروه گوشت ها

• برای افراد بزرگسال سالم: ۳-۲ واحد روزانه

نکات مهم در استفاده از گروه گوشتها :

- استفاده بیشتر از گوشت های سفیدمانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز
- زرده تخم مرغ حاوی کلسترول
- توصیه به مصرف حبوبات به علت فیبر و پروتئین
- جدا سازی چربی های قابل رویت گوشت و مرغ قبل از پخت
- محدود کردن مصرف غذا های حاوی کلسترول زیاد مانند کله پاچه، مغز، سوسیس، کالباس و...
- استفاده از انواع مغزها به عنوان میان وعده (حاوی آهن، روی، چربی های ضروری مانند امگا۳)
- جداسازی روغن تن ماهی قبل از مصرف



گروه متفرقه



مواد غذایی موجود در گروه متفرقه

- ❖ چربی ها (روغن های جامد و مایع، پیه و دنبه، کره، خامه، سرشیر، سس های چرب مایونز)
- ❖ شیرینی ها و مواد قندی (انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی، انواع پیراشکی، آب نبات، شکلات، پاستیل)
- ❖ نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده)، یخکمک
- ❖ ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، انواع چیپس، پفک و...)



نکات مهم در استفاده از گروه متفرقه



➤ مصرف کمتر چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها

➤ مصرف روغن مایع



➤ خودداری از حرارت دادن زیاد انواع روغنها

➤ استفاده از روغن مخصوص سرخ کردنی جهت سرخ کردن



➤ استفاده کم از نمک (فقط نمک تصفیه شده یددار استفاده گردد)

➤ ارجحیت نوشیدن آب بر هر آشامیدنی



روش های کاهش مصرف روغن ها و چربی ها

- ✓ مصرف گوشت قرمز را در وعده های غذایی خود محدود کنید .
- ✓ مصرف کله پاچه ، مغز و جگر که حاوی مقادیر بالای کلسترول است را کاهش دهید.
- ✓ قبل از پخت مرغ ، پوست آن را کاملا جدا کنید.
- ✓ مصرف فست فودها را کاهش دهید.
- ✓ در برنامه غذایی روزانه از ماهی بیشتر استفاده کنید.
- ✓ بیشتر غذاها را به صورت آب پز ، بخار پز ، کباب شده و تنوری تهیه کنید.
- ✓ در صورت لزوم ، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به جای روغن های جامد و مایع معمولی استفاده کنید.
- ✓ از مصرف شیرینی های خامه ای ، سس های چرب و چیپس خودداری کنید.
- ✓ در برنامه غذایی روزانه از لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- ✓ و بیشتر از میوه جات ، سبزیجات ، حبوبات و غلات سبوس دار استفاده کنید.



با توجه به اینکه ذائقه هر فرد از دوران کودکی شکل میگیرد مهم است که :

- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.
- به غذای کودک زیر یک سال نمک اضافه نکنید.
- از گذاشتن نمک سر سفره خودداری کنید.
- غذای خانواده را با نمک کم تهیه کنید.
- به جای نمک برای طعم دار کردن غذاها از سبزی های معطر و یا لیمو ترش یا آب نارنج استفاده کنید.
- مصرف سوپ های آماده ، سس ها ، محصولات فرآیند شده مثل : سوسیس و کالباس را در برنامه غذایی کودکان به حداقل برسانید.



- ✓. از غذاهای کنسروی در برنامه غذایی روزانه کمتر استفاده کنید.
 - ✓. مصرف انواع شورها و ترشی ها را در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید.
 - ✓. از تنقلات شور مانند : چیپس و پفک در برنامه غذایی کودک استفاده نکنید.
 - ✓. از انواع مغزهای خام و بی نمک به عنوان میان وعده استفاده شود.
 - ✓. از پنیر و دوغ بی نمک استفاده کنید.
-

توصیه های تغذیه ای به بیماران دیابت

- به جای خوردن ۳ وعده غذای حجیم در روز ، ۶ وعده غذای کم حجم مصرف کنید.
 - به منظور جلوگیری از افت قند خون هنگام صبح ، در وعده پیش از خواب ، یک لقمه نان و پنیر یا یک لیوان شیر با یک عدد خرماي خشک مصرف کنید.
 - برای جلوگیری از خشکی دهان ، ۲-۳ قطره آب لیمو به آب مصرفی خود اضافه کنید
 - در صورت بالا بودن فشار خون ، نمک را از سفره غذایی خود حذف کنید.
 - از مصرف غذاهای فرآوری شده نظیر : تن ماهی ، سوسیس و کالباس ، غذاهای کنسروی خودداری شود.
 - ۳ بار در هفته از وعده های غذایی حاوی حبوبات استفاده کنید: غذاهای حاوی عدس ، لپه ، نخود و لوبیا
 - از برنج آبکش استفاده نمایید.
-

توصیه های تغذیه ای به بیماران دیابت

- ✓ هر روز در ساعات معینی وعده های غذایی را مصرف کنید.
 - ✓ مصرف قند ، شکر ، عسل و مربا محدود شود.
 - ✓ از مصرف نوشیدنی های صنعتی ، نوشابه ها و انواع ساندیس ها خودداری شود.
 - ✓ بهترین نوشیدنی دوغ بدون نمک است.
 - ✓ از گوشت بدون چربی استفاده کنید ، گوشت سفید (ماهی و مرغ) ارجحیت دارد.
 - ✓ برای کاهش مصرف روغن از روش های آب پز کردن ، بخارپز کردن ، کباب کردن استفاده شود.
 - ✓ سیب زمینی آب پز و باقلا سبز کمتر استفاده شود.
 - ✓ بهترین و سالم ترین نان مصرفی ، نان سنگگ سبوس دار میباشد.
 - ✓ تنباکو و کافئین باعث بالا رفتن قند خون می شود.
-

توصیه های تغذیه ای به بیماران دیابتی

- ۲۰ دقیقه پیاده روی در روز کمک بسیاری به بهبود عوارض دیابت می کند.
- به میزان ۲-۳ عدد در روز گردو بخورید.
- توت خشک به مقدار ۳-۴ عدد در روز ، انجیر خشک ۱ عدد در روز و کشمش مویز ۲-۳ عدد در روز مانعی ندارد .
- سبزیجات خام و پخته به میزان ۴-۵ بار در روز توصیه می شود.
- سبزیجاتی نظیر: کاهو ، کلم بروکلی ، پیاز ، خیار ، گوجه فرنگی ، قارچ ، کدو سبز ، بادمجان و سیر مفید هستند.
- مصرف میوه جات به میزان ۲-۳ عدد در روز توصیه می شود.
- میوه جاتی نظیر: آلبالو، هلو ، سیب ، پرتقال ، گوجه سبز ، به ، انار ، گلابی و کیوی مجاز هستند.



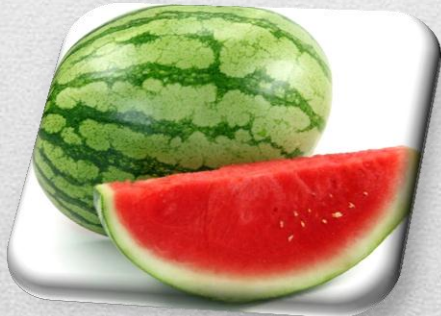
میوه ها و سبزی های مضر برای افراد دیابتی :



موز ، انجیر ، خربزه ، انگور ، هندوانه ، طالبی ، هویج

سبزی های نشاسته ای مثل :

سیب زمینی ، کدو حلوائی و نخود فرنگی و ذرت



برخی از ادویه ها فعالیت انسولین را تشدید می کنند

دارچین



میخک



برگ بو



تخم شنبلیه



برگ زیتون



زردچوبه



برای داشتن یک وعده غذایی سالم

- ** همیشه بین کالری های مصرفی خود تعادل ایجاد کنید.
- ** از غذا خوردن لذت ببرید ، اما کمتر بخورید .
- ** سریع غذا خوردن یا بدون توجه غذا خوردن ممکن است باعث شود که کالری زیادی دریافت کنید.
- ** از خوردن غذاهای سنگین و پر حجم پرهیز کنید.
- ** هنگام غذا خوردن از یک بشقاب ، کاسه یا لیوان کوچکتر استفاده کنید.
- ** سبزیجات ، میوه جات و غلات کامل بیشتر مصرف کنید.
- ** همیشه نیمی از بشقاب خود را با میوه ها و سبزیجات پر کنید.
- ** نیمی از غلات مصرفی خود را با غلات سبوس دار جایگزین کنید.
- ** از شیر بدون چربی یا ۱٪ چربی استفاده کنید.
- ** از مواد غذایی نظیر: نمک ، قندهای ساده ، انواع کیک ها ، بیسکویت ، بستنی ، سوسیس و کالباس ، نوشیدنی های شیرین ، پیتزا و گوشت های چرب استفاده نکنید.
- ** از غذاهای کم نمک استفاده کنید.
- ** به جای نوشیدنی های حاوی قند ، آب بنوشید.



توصیه های کلی

- ◆ فقط در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخورید.
 - ◆ پس از اتمام غذا، میز غذا را ترک کنید
 - ◆ غذا خوردن را همزمان با سایر فعالیتها مانند تماشای تلویزیون یا کتاب خواندن انجام ندهید.
 - ◆ همه غذای تهیه شده را سرمیز نگذارید. بهتر است به اندازه ای که میخواهید صرف کنید در ظرف خود بکشید و دوباره سردیگ غذا نروید.
 - ◆ مواد غذایی ناسالم خریداری نکنید و به منزل نیاورید.
-



امروز
نخستین روز آینده توست
بلند شو
و موفقیت را بسوی خود **جذب** کن