



### بیماری دیابت

دیابت ملیتوس یا بیماری قند، بیماری متابولیکی مزمنی است که با سوخت و ساز غیرطبیعی کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها همراه می‌باشد. در بیماران مبتلا به دیابت، هورمون انسولین که در ورود قند از خون به سلول‌ها و مصرف آن نقش دارد، به قدر کافی ترشح نمی‌شود و یا پاسخگویی به این هورمون با اشکالاتی مواجه است. لذا میزان قند در خون این افراد بالا می‌رود. بیماری دیابت درمان قطعی ندارد و لذا همواره و در تمام طول عمر باید آن را کنترل نمود. عدم کنترل قند خون می‌تواند سبب بروز بیماری‌های مختلفی مانند بیماری‌های کلیوی، قلبی-عروقی، فشارخون و بسیاری بیماری‌های دیگر گردد.

نخستین و موثرترین شیوه کنترل دیابت، رعایت رژیم غذایی و در کنار آن انجام ورزش‌هایی سبک نظیر پیاده‌روی است. در صورت لزوم دارودرمانی نیز زیر نظر پزشک معالج توصیه می‌شود.

### توصیه‌های غذایی برای مبتلایان به دیابت

• اضافه وزن و چاقی می‌تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می‌کند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتماً باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.

• مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (مثل شیرینی، بیسکوئیت، مربا، آدامس، نوشابه و...) در بیماران دیابتی ممنوع است.

• وعده‌های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می‌گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می‌کند.

• توصیه می‌شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، نهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و نهار، بین نهار و شام، و قبل از خواب) تقسیم گردد.

• نان‌های مصرفی باید از آرد سبوس دارو با استفاده از خمیرمایه تهیه شوند (مانند سنگک).



• مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می‌شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می‌گردد.

• از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.

• روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد و برای سرخ‌کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ‌کردن استفاده شود.

• از گوشت‌های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاها استفاده شود.

• مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.

• شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.

• میوه و سبزی به شکل تازه مصرف شود. ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قندخون می‌نماید.

• سالاد و سبزی‌ها بدون سس و با چاشنی‌هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف شود.

• در صورت امکان از مرکبات که منبع خوبی از ویتامین ث است، در بین میوه‌های مصرفی استفاده شود.

• مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید (کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد). با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می‌شود از به کارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد.

• از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نشود.

• ورزش‌های ساده مثل پیاده‌روی را به طور منظم انجام دهید.

• بطور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او درمیان بگذارید.





# دیابت

و راه‌های پیشگیری از آن با اصلاح الگوی غذایی



دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## نقش مصرف قند، نمک و چربی در ایجاد و تشدید دیابت

**مصرف قند و شکر:** قند و شکر معمولی به سادگی و بسیار سریع از جدار روده عبور می‌کنند و وارد سیستم گردش خون می‌شوند. این امر سبب بالا رفتن سریع قند خون می‌گردد. وجود قند اضافی در خون زیانبار است و عوارض نامطلوبی را موجب می‌شود. در پاسخ به این شرایط، ترشح هورمون انسولین افزایش می‌یابد تا قند اضافی خون وارد سلول‌ها شود و منجر به تولید انرژی و یا تبدیل به چربی شود و در مخازن چربی ذخیره گردد. با ادامه این روند، دیواره سلول‌ها تدریجاً حساسیت خود نسبت به انسولین را از دست می‌دهد و به سادگی اجازه ورود قند خون به داخل سلول را نمی‌دهد. نتیجه این امر، بالا رفتن میزان قند خون و عوارض آن نظیر وارد آمدن آسیب به شبکه‌ی چشم، نارسایی کلیه‌ها و تخریب عملکرد اعصاب محیطی و پیامدهای آن مثل عفونت و قطع ناگزیر اندام‌های تحتانی خواهد بود. بنابراین، باید از مصرف بیش از حد مواد غذایی، مصرف زیاد قند و شکر که موجب بالا رفتن قند خون و نهایتاً بروز دیابت می‌گردد، اجتناب شود.

**مصرف نمک:** مصرف زیاد نمک می‌تواند سبب بالا رفتن فشار خون شود و به اعضای مثل قلب و کلیه آسیب برساند. این وضعیت، در مبتلایان به دیابت که در معرض عوارض گوناگونی هستند، شدیدتر است و لذا این بیماران باید مصرف نمک و غذاهای شور را بسیار محدود سازند. بیماری مزمن کلیوی نیز که از عوارض مهم دیابت است، بر اثر بالا رفتن فشار خون ناشی از مصرف زیاد نمک تشدید می‌شود.

**مصرف چربی:** مصرف بیش از حد چربی و روغن، علاوه بر مشکلاتی که برای سیستم قلب و عروق ایجاد می‌کند، سبب افزایش کالری دریافتی و نهایتاً بروز اضافه وزن و چاقی می‌گردد که هم زمینه‌ساز و هم تشدید کننده دیابت است. در بیماری دیابت، متابولیسم چربی‌ها نیز دچار اختلال می‌شود و لذا افزایش چربی ذخیره شده در بدن می‌تواند با اختلالات متابولیسمی حادی همراه باشد. بر این اساس، مبتلایان به دیابت هم به سبب کنترل وزن و هم برای جلوگیری از اختلالات متابولیسم چربی‌ها باید از مصرف زیاد روغن و هم چنین غذاهای سرخ‌شده و پرچرب اجتناب نمایند.

