

دیابت و پرهیز غذایی

بسیاری از کسانی که دچار دیابت شده‌اند انسولین استفاده می‌کنند. هم دیابت نوع 1 و هم دیابت شیرین تیپ 2 بیماری‌هایی است که در واقع درمانی ندارد و فقط می‌توان از ابتلا به آن‌ها پیشگیری و پس از ابتلا آن را کنترل کرد. رژیم‌های غذایی بهترین راه کنترل دیابت هستند. این بیماران بهتر است با مراجعه به متخصص تغذیه و رژیم درمانی از برنامه غذایی خاص و مختص به نیاز بدنشان پیروی کنند. اما در این مقاله سعی داریم به برخی از نکات مهم در جهت داشتن یک رژیم مناسب بپردازیم.



از فیبرها غافل نشید!

فیبرها عامل اصلی هضم غذاها هستند. در واقع فیبرها به تعادل هضم در بدن کمک می کنند و می توانند **میزان قند خون** را در افراد کنترل کنند.

چربی های مفید استفاده کنید!

استفاده از چربی های اشباع نشده که اصطلاحا به آن چربی های خوب می گویند مثل آووکادو یا آجیل ها

مصرف نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها ممنوع!

نیازی به توضیح بیشتر نیست نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها سرشار از قند هستند که باعث بالا رفتن سریع قند خون می شوند.

از محصولاتی که بدون قند است استفاده کنید!

مصرف [محصولات بدون قند](#) که با جایگزین های طبیعی شکر مثل ایزومالت یا استویا شیرین شده باشد می تواند برای مصرف به جای محصولات قندی و پرکالری انتخاب مناسبی باشد.

میوه های پر قند را محدود کنید!

مصرف میوه های پر قندی مثل خربزه، انگور، موز و ... را محدود کنید.

حبوبات فراموش نشود!

روزانه از حبوبات در برنامه خود استفاده کنید به عنوان مثال استفاده از حبوبات مثل لپه عدس یا نخود در تهیه کوکو یا کتلت، آش و سوپ را استفاده کنید.

لبنیات معجزه سفید!

اگر مبتلا به دیابت هستید از مصرف لبنیات کم چرب در رژیم غذایی خود غافل نشوید.

از تنقلات سالم استفاده کنید.

به جای استفاده از تنقلاتی مثل چیپس و پفک از مغزها و آجیل ها استفاده کنید.



برپایه پژوهشهایی که در اروپا انجام گرفته است نشان داده شده که دریافت مقادیر بسیار زیاد پروتئین به کلیه‌های یک فرد دیابتی آسیب وارد می‌کند بنابراین دیابتی‌ها باید از مقادیر کمتر گوشت و ماکیان و تخم مرغ استفاده نمایند. همچنین تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که کربوهیدرات‌های تصفیه شده میزان نیاز به [انسولین](#) را افزایش و چربی‌های غیر اشباع تک پیوندی و چند پیوندی موجود در سبزیجات و چربی‌های امگا-3 موجود در روغن ماهی و همچنین استفاده از آرد کامل و دانه‌های کامل بجای آرد تصفیه شده نیاز به انسولین را کاهش می‌دهد. سطح بالای قند خون بعد از صرف غذا موجب می‌شود که قندها به یاخته‌ها چسبیده و تبدیل به ماده‌ای سمی (برای یاخته‌ها) می‌شوند که این ماده به اعصاب و کلیه و رگ‌ها و قلب آسیب خواهد رساند. برای اینکه از بالا رفتن زیاد سطح خون جلوگیری کنید نان‌ها و شیرینی‌های تهیه شده از غلات کامل را بجای نان و شیرینی‌های معمولی که از آرد تصفیه شده تهیه می‌شوند، استفاده نمایید و از شکر سر سفره خودداری کنید و مصرف میوه را فراموش نکنید.