مدیریت دیابت نوع ۲ از طریق رژیم غذایی

نویسنده: فیروزه عمرانی
کارشناس تغذیه

در حال حاضر، تعداد زیادی از بزرگسالان به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند و این تعداد در حال افزایش است. اکثر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ با افزایش وزن مواجهند تا جایی که بیش از ۸۰ درصد آنها اضافه وزن دارند.

رژیم غذایی در کنترل دیابت نوع ۲ نقش کلیدی دارد. وزن و قند خون باید نزدیک به محدوده طبیعی باشد تا از مشکلات طولانی مدت ناشی از دیابت، جلوگیری شود.

Shaheed Rajaie Cardiovascular Medical and Research Center

کسانی که دچار اضافه وزن و دیابت هستند باید برای لاغر شدن تلاش کنند زیرا اولین قدم برای کنترل دیابت است. کاهش وزن می تواند به بدن فرد برای استفاده بهتر از انسولین کمک کند تا بتواند سطح قند خون را در محدوده طبیعی نگه دارد.

معمولاً رژیم غذایی پیشنهادی، اساساً همان برنامه غذایی سالم در بیماریهای قلبی و مانند رژیم غذایی توصیه شده برای کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان هاست. نکته مهم، مراقبت از میزان کالری دریافتی فرد است که برای رسیدن به وزن مطلوب ضروری است. نکته بسیار مهم دیگر، محدود کردن استفاده از انواع شیرینی هاست. بهتر است قبل از شروع هر نوع برنامه کاهش وزن، فرد با متخصص تغذیه و نیز پزشک خود صحبت کند.

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

چند پیشنهاد برای شروع برنامه کاهش وزن:

- مقدار ۵۰۰ کالری از آنچه روزانه می خورید، کم کنید. این مقدار کالری معادل ۴ قاشق غذاخوری برنج پخته، یک شکلات ۱۰۰ گرمی مانند دسرهای دنت شکلاتی و غیر شکلاتی، یک بسته چیپس، دو برش پیتزا، یک قالب ۱۰۰ گرمی یا ۳ قاشق غذاخوری حلوا ارده، یک لیوان ذرت بوداده، یکک عدد ساندویچ همبرگر، دو عدد کتلت، دو سیخ کباب کوبیده، ۲ عدد بستنی مگنوم یا سالار است.
- یک رژیم غذایی متعادل و متنوعی از همه مواد مغذی داشته باشید.
- چربی های رژیم خود را محدود کنید. آنها باید کمتر از ۳۰ درصد کالری مصرفی شما در روز باشند و کمتر از ۱۰ درصد کالری باید از چربی های اشباع تأمین شود.
- از نشاسته و قندهایی که هضم آنها طولانی تر است (کربوهیدرات های پیچیده) استفاده کنید. حدود ۵۰ درصد کالری که می خورید باید از این طریق تأمین شود. به عنوان مثال: سبزیجات تازه ؛ مغزدانه ها؛ عدس ، لوبیا و

سایر حبوبات؛ نان های سبوس دار؛ میوه های تازه. اما آب میوه ها را محدود کنید زیرا قند زیادی دارند. با دریافت نیمی از کالری خود از این مواد نشاسته ای به کاهش وزن شما کمک می کند. بسیاری از این غذاها کالری کمی دارند. بنابراین کالری کمتری دریافت می کنید و میزان فیبر در رژیم غذایی خود را افزایش می دهید. فیبرها به منظم بودن کارکرد روده نیز کمک می کنند. همچنین، فیبر ها در کنترل سطح قند خون تأثیرگذارند.

- برخی از کالری های شما نیز باید از پروتئین تأمین شود. این مقدار را بیش از ۱۲ تا ۲۰ درصد کالری مصرفی خود قرار ندهید.
- تغییر دیگری که در رژیم غذایی ایجاد می شود، الگوی وعده های غذایی شماست که باید در وعده های غذایی کم و مکرر غذا بخورید. وعده های غذایی کوچک با مقدار زیادی پروتئین یا میان وعده های خاص (میان وعده های کربوهیدرات پیچیده) نیز خوب هستند. این تغییرات میزان تجزیه قند بدن شما را در یک زمان محدود و به کنترل سطح قند خون کمک می کند.
- باید فعالیت بدنی داشته باشید. ورزش همراه با رژیم غذایی به شما در کنترل قند خون کمک می کند. اگر جریان خون ضعیف یا مشکلات قلبی دارید، قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک صحبت کنید.

Shaheed Rajaie
Cardiovascular