



## دیبات نوع ۲ و رژیم غذایی

غذایی که برای دیگران صحتی است برای اشخاص مبتلا به دیابت نیز خوب است. مهمترین نکته که باید به یاد داشته باشید این است که پرخوری نکنید و در چیزی که می‌خورید تنوع ایجاد نمایید. عادت‌های صحتی غذا خوردن می‌توانند به شما کمک کنند شکر خون خود را در سطح مناسبی حفظ کنید.

### نصیحت برای یک سطح شکر خون بهتر

وعده‌های غذایی خود را در تمام روز تقسیم کنید. صبحانه، ناهنجاش و یک وعده شام، و همچنین ۳-۱ میان وعده پروگرام خوبی است.

زمانی که غذا می‌خورید، قانون «کم و دفعات بالا» را مراعات کنید - این می‌تواند به شما کمک کند مقادیر مناسب غذاهای مختلف و اندازه وعده‌ها را تعیین کنید. خوردن ترکیبی از انواع به سویه شکر خون شما کمک خواهد کرد و حفظ یک وزن خوب را آسان تر می‌کند.

محصولات غلات کامل و غذاهای سرشار از فیبر از قبیل عدس، لوبیا و برنج، مکرونی، نان و غلور گندم سبوس دار بخورید.

نماد سوراخ کلید، کمک موثری است که انتخاب غذاهای صحتی را آسان تر می‌کند. سوراخ کلید، نمادی است که در سویدن بالای محصولات غذایی، از قبیل نان، موزلی، غلات، چربی خوراکی، محصولات لبنی، محصولات گوشتی، غذای گیاهی و غذاهای آماده، استفاده می‌شود. این علامت بالای بسته بندی چاپ می‌شود و انتخاب محصولات غذایی صحتی تر را آسان تر می‌کند. اگر نماد سوراخ کلید بالای غذایی که می‌خرید چاپ شده باشد، این غذا حاوی فیبر و غلات کامل بیشتر، شکر کمتر، چربی‌های کمتر یا صحتی تر، و نمک کمتر است.

نوشیدنی‌ها اغلب می‌توانند یک منبع کاربوهایدریت‌های سریع باشند. آب، آب معدنی، شوربا، قهوه و چای بدون شکر و شیر مثال‌هایی از نوشیدنی‌هایی هستند که حاوی کاربوهایدریت نیستند و بنابراین بالای سویه شکر خون شما تاثیر نمی‌گذارند. نوشیدنی‌هایی از قبیل جوس، اسکواش، سوپ میوه، نوشیدنی‌های بدون الکل و سیرکه سیب می‌توانند حاوی مقادیر زیادی از کاربوهایدریت‌ها باشند که بالای سویه شکر خون تاثیر می‌گذارند. اسکواش و نوشیدنی‌های بدون الکل اغلب بصورت بدون قند موجود هستند، که تاثیر چندانی بالای سویه شکر خون ندارند.

### کدام چیز در غذا وجود دارد که بالای سویه شکر خون تاثیر می‌گذارد؟

غذای ما به ما مواد مغذی، از قبیل پروتین، چربی و کاربوهایدریت‌ها، می‌دهد که بدن به آنها ضرورت دارد. این کاربوهایدریت‌ها هستند که سویه شکر خون شما را بالا می‌برند. می‌توانیم کاربوهایدریت‌ها را به نوع سریع و کند تقسیم کنیم. زمان بیشتری طول می‌کشد تا بدن کاربوهایدریت‌های کند را به قند (گلوکز) تبدیل کند. بنابراین، این کاربوهایدریت‌ها به اندازه کاربوهایدریت‌های سریع بالای سویه شکر خون شما تاثیر نمی‌گذارند. مثال‌هایی از غذاهایی که حاوی کاربوهایدریت‌های کند هستند عبارت است از عدس، لوبیا و مکرونی غله کامل. بدن کاربوهایدریت‌های سریع را به قند (گلوکز) تبدیل می‌کند و این کاربوهایدریت‌ها باعث می‌شوند سویه شکر خون شما سریع تر بالا برود. مثال‌هایی از غذاهایی که حاوی کاربوهایدریت‌های سریع هستند عبارت است از نان سفید، «کورن فلکس» و برنج گلوتهین. برای بهتر کردن سویه شکر خون خود، مفکوره خوبی است که مصرف کاربوهایدریت‌های خود را کاهش دهید و به جای کاربوهایدریت‌های سریع کاربوهایدریت‌های کند بیشتری بخورید.



معاینه سویه قند، خود می‌تواند به شما کمک کند مشاهده کنید میزان و نوع کاربوهایدریت‌هایی که مصرف می‌کنید چه تاثیری بالای سویه شکر خون تان دارند. شکر خون خود را بلافاصله و دو ساعت بعد از غذا تعیین کنید. سویه شکر خون مناسب در فاصله ۴-۶ ملی مول بر لتر قبل از یک وعده غذا و نی بیشتر از ۱۰-۸ ملی مول بر لتر دو ساعت بعد از یک وعده غذا قرار دارد. از داکتر یا نرس دیابت خود سوال کنید وزن مناسب برای شما و دیابت شما چقدر است. با وزن کردن منظم خود (بطورمثال، هفته ای یک مرتبه یا ماهانه یک مرتبه) می‌توانید وزن خود را چک کنید. اگر وزن تان بالا رفت، شاید شما پرخوری می‌کنید.

«چاشنی» شیرینی، چاکلیت، آیسکریم، چپیس کچالو، میوه خشک شده، خرما، نان کماج، انواع کیک و بیسکویت «چاشنی» حساب می‌شوند. این به این معنی است که این غذاها باید به چند نوبت در هفته و هر بار به مقادیر کم محدود شوند. بین روزهای هفته و جشن‌ها تمایز بگذارید. میوه خشک و زیتون می‌توانند جایگزین‌های خوبی برای چاشنی باشند. کوشش کنید در هر هفته بیش از پنج نوبت و هر نوبت بیش از ۰,۵ دسی لتر میوه خشک نخورید.

## چربی‌هایی را بخورید که برای خون‌صحتی‌تر باشند و خطر به قلب و سیستم قلبی-عروقی شما را کاهش بدهند

اگر دیابت دارید، تنها کاربوهایدریت‌ها نیستند که باید به آنها توجه کنید. چربی‌هایی را بخورید که برای خون‌صحتی‌تر باشند و بتوانند خطر مریضی قلبی-عروقی را کاهش دهند. این کار را می‌توانید با خوردن مقدار مناسب چربی - از نوع مناسب - انجام دهید.

چربی‌های صحتی‌چربی‌های اشباع نشده و یک ولانسه اشباع نشده هستند که در روغن، ماهی، میوه خشک، دانه‌ها و آووکادو موجود هستند. چربی‌های اشباع شده، که در مسکه، پنیر، خامه و چاکلیت یافت می‌شوند، را کاهش دهید.

## غذاهای حاوی کاربوهایدریت‌ها

ترکاری‌باب و ریشه ترکاری‌باب. هر روز حداقل ۲۵۰ گرم از انواع ترکاری‌باب و ریشه ترکاری‌باب، هم خام و هم پخته، و ترجیحاً بیشتر بخورید.

میوه و انواع توت. مقدار مناسب روزانه ۱-۳ تکه میوه است. هر بار صرفاً یک تکه میوه بخورید. یک تکه میوه معادل ۲ دسی لتر توت است. از میوه‌های خشک خودداری کنید.

لوبیا، عدس و نخود. این موارد منابع بخصوص ارزشمند کاربوهایدریت‌های کند هستند و فایبر بالایی دارند. این‌ها همچنان حاوی پروتئین‌های صحتی و تماماً مواد مغذی هستند.

برنج و مکرونی. شما باید بطور ایده‌آل محصولات غلات کامل را انتخاب کنید. دیگر جایگزین‌های صحتی عبارتند از غلور گندم، جو، گندم کامل پوست‌شده و کوینو.

کچالو. کچالوی جوش‌داده، راه خوبی برای برطرف کردن اشتهای خود است. پوره کچالو سویه شکر خون شما را به سرعت بالا می‌برد. کچالوی سرخ کرده اغلب حاوی چربی زیادی است.

نان و آرد. نان غلات کامل را انتخاب کنید که در هر ۱۰۰ گرم حداقل ۵ گرم فایبر رژیمی داشته باشد. متوجه نماد سوراخ کلید بالای نان باشید.

نان ترد، آرد غلور، موزلی و غلات. محصولات دارای علامت سوراخ کلید جایگزین خوبی هستند. «کورن فلکس»، کیک‌های برنجی، ویفرها، پودینگ سمولینا و پودینگ برنج چندان خوب نیستند، چون حاوی کاربوهایدریت‌های سریع‌بیشتری هستند.

## غذای حاوی چربی و پروتئین

گوشت، گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر و پنیر کاتیج. مقدار گوشت گاو و خوک که می‌خورید را کم کنید. انواع ماهی و صدف بخورید، هفته ای ۲-۳ نوبت. مخلفات و چاشنی صحتی ساندویچ عبارتند از ماهی ماکرل، سس بادنجان رومی، تن ماهی، پنیر کاتیج، تخم مرغ و چاشنی‌های گوشت. محصولات دارای علامت سوراخ کلید، از قبیل سوسیس، «پاته جگر» و پنیر، را انتخاب کنید.

چربی خوراکی. برای پخت و پز از روغن‌ها و چربی‌های خوراکی مایع و برای ساندویچ‌ها از چربی‌های خوراکی دارای علامت سوراخ کلید استفاده کنید.

میوه خشک و بادام زمینی. حاوی چربی‌های صحتی هستند. طرز‌العمل مقدار ۰,۵ دسی لتر پنج نوبت در هفته است.

شیر، ماست طعم دار شده با مسکه شیر و ماست. مقدار مناسب در حدود روزانه ۵-۶ دسی لتر است اما در هر نوبت بیش از یک گلیاس (۲ دسی لتر) نخورید. انواع طبیعی دارای علامت سوراخ کلید را انتخاب کنید، چون انواع طعم دار معمولاً حاوی مقادیر زیادی از شکر اضافه هستند.

## دیگر

شیرین کننده‌ها. اگر می‌خواهید قهوه، چای، فرنی، ماست طعم دار با مسکه شیر یا ماست را شیرین کنید، از شیرین کننده‌های مصنوعی فاقد انرژی، از قبیل هرمستاس، کندرل، استویا سونیت، سوکتر، استفاده کنید. این مواد دارای ترکیباتی هستند که سویه شکر خون شما را بالا نمی‌برند، بطورمثال اسپارتام، اسسولفام پتاشیم، سیکلامات، سوکرالوز و گلایکو اسیدهای استیبول.

الکول. الکول خالص، شکر خون را بعد از چند ساعت پایان می‌آورد. هر چیز از شراب گرفته تا لیکورها حاوی مقادیر متفاوتی از شکر است. دوا می‌تواند بالای روشی که الکول بالای سویه شکر خون اثر می‌گذارد، تاثیر بگذارد. نرس دیابت یا داکتر می‌توانند در مورد این موضوع به شما معلومات بدهند.

معلومات بدست آمده از دیابت Bra mat ارائه شده ذریعه متخصصین تغذیه در Region Skåne. بررسی شده ذریعه هانا هلگرن (Hannah Hellegren)، متخصص تغذیه مجاز.