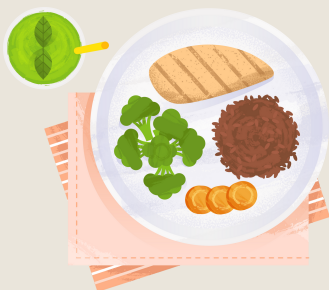




دیابت نوع 1

- نوع غلات مصرفی اهمیت بسیاری دارد. بهترین گزینه غلات سبوس دار (غلات کامل) هستند. مانند نان تست سبوس دار یا جو و همچنین چند غله. گزینه های موجود در نانوائی ها هم بربری یا سنگک سبوس دار می باشند.
- این کودکان تا حد امکان از مصرف نان لواش. باگت و سوخاری پرهیز کنند. (نان با ارد سفید)
- در پخت برنج و ماکارونی از سبزیجات و حبوبات استفاده نمایید. ضمناً دم کشیدن بیش از حد این مواد غذایی موجب بالا رفتن قند آنها می شود. حتی گرم کردن چندباره ی این غذاها موجب بالا رفتن قند آنها (شاخص گلیسمی) می شود.
- از مصرف تنقلات ناسالم و فست فود تا حد امکان پرهیزید. (بدلیل وجود چربی های ناسالم و اشباع در این غذاها)
- تنقلات ناسالم مثل: چیپس. پفک. کرانچی. انواع شکلات و اینبات. بستنی. حتی مواردی که شیرین نیستند مانند بسکوئیت ترد. چوب شور و لواشک
- بجای مصرف آبمیوه های غیر طبیعی و حتی طبیعی از خود میوه استفاده کنید. (گزینه بعدی می تواند میوه میکس شده باشد. اما حتما پالپ میوه که حاوی فیبر است مصرف شود). میوه های خشک شده نیز قند خون را به سرعت بالا می برند.
- از میوه هایی همچون سیب و پرتقال استفاده کنید و میوه هایی مثل موز. هندوانه و خرما را کمتر مصرف کنید



دیابت نوع یک یا وابسته به انسولین در کودکان و نوجوانان شایع تر است. بدن افراد مبتلا قادر به تولید انسولین کافی نمی باشد. قند خون بالا می تواند به مرور زمان اثرات مخربی روی بدن داشته باشد (از حمله بیماری نارسایی های کلیوی یا قلبی و فشارخون بالا).

بنابراین لازم است در کنار دریافت دوز مناسب انسولین بیمار ورزش منظم و رژیم غذایی صحیح را در نظر بگیرد. تا حد ممکن نظم باید در رعایت رژیم غذایی و تزریق انسولین رعایت گردد.



نکته حائز اهمیت در رژیم غذایی بیماران دیابتی این است که مصرف غذاهای نشاسته ای (نان. برنج. ماکارونی و...) دقیقاً طبق برنامه غذایی باشد و از مصرف زیاد مواد غذایی نشاسته ای در یک وعده خودداری شود. بلکه وعده ها با حجم کم و تعداد بیشتر دریافت شوند. (3 وعده اصلی و 3 میان وعده). که مصرف همه ی آنها الزامی است.

شاخص گلیسمی: نشان دهنده ی مقدار قند آزاد شده در بدن بعد از مصرف یک غذای خاص است.



سعی کنید از منابع پروتئین در میان وعده ها استفاده کنید. میان وعده های سالم میتواند گزینه های زیر باشد:

نان پنیر سبزی. نان پنیرخیارگوجه. لقمه ی تخم مرغ و سبزیجات دلخواه مثل کاهو. لقمه ی مرغ و سبزیجات دلخواه.

در بیماران دیابتی دریافت پروتئین از اهمیت ویژه ای برخوردار است. پروتئین را می توان از طریق این مواد غذایی دریافت کرد: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، تخم مرغ، سویا، پنیر، (در سطوح بعدی میتوان لبنیات و حبوبات را در نظر گرفت). اما دقت کنید که سوسیس کالباس با اینکه جزو منابع پروتئینی محسوب می شوند گزینه سالمی برای کودکان دیابتی نیستند. زیرا به سرعت قند خون را بالا می برند.

مصرف سبزیجات از بالا رفتن ناگهانی قند خون جلوگیری می کند. بنابراین بیماران دیابتی باید در همه وعده ها مصرف سبزیجات را در نظر داشته باشند. بطور مثال در کنار همه وعده های اصلی از سالاد های متنوع (حاوی کلم کاهو خیار گوجه. گل کلم یا بروکلی بخارپز شده و...) مصرف شود. در مورد انواع سس های سوپر مارکتی دقت کنید. چون معمولا دارای قند ساده هستند. در عوض سس خانگی مصرف کنید.

مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین	مواد غذایی با شاخص گلیسمی متوسط	مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا
سیب/پرتقال/انار/هلو	عدس	موز رسیده
نان تهیه شده از غلات کامل سبوس دار	انجیر	هندوانه
ذرت بو داده	کشمش/انگور	هویج
شیر/ماست کم چرب	کیوی	سیب زمینی
انواع لوبیا	سیب زمینی سرخ شده	نان سفید/برنج سفید

بیماران دیابتی باید مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین مصرف کنند.

فعالیت بدنی روزانه حداقل یکساعت به تنظیم قند خون کمک میکند. فعالیت های هوازی با شدت متوسط بهترین گزینه است. دقت داشته باشید قبل از شروع ورزش حتما قند خون اندازه گیری شود و اگر بیشتر از 200 یا 250 بود ورزش به تعویق انداخته شود.