

## پاکی

بسیاری از بیماران دیابتی به هنگام تشخیص بیماری اضافه وزن دارند. پاکی موجب افزایش فشار خون و چربی های خون می شود. همچنین میزان قند خون را بالا برده و مشکلات دیگری ایجاد می کند. از این رو یکی از اهداف مهم تغذیه در دیابت کمک به بیماران برای کاهش وزن و نگهداری وزن مناسب می باشد. این امر موجب حفظ میزان قند و چربی خون در محدوده طبیعی می شود.

انسولین با کمک گیرنده های موجود در دیواره خارجی سلول ها، قند را به داخل سلول انتقال می دهد. به نظر می رسد که پاکی تعداد جایگاههای گیرنده انسولین در سطح سلول را کاهش دهد و موجب مقاومت سلول ها نسبت به عمل انسولین می شود. امتلا پاکی سبب دگرگونی های درون سلولی نیز می شود.

**برفورداری از وزن مناسب با کاهش غذای مصرفی،**

**تغییر عادات غذایی و ورزش امکان پذیر است.**

نه تنها میزان و نوع غذا بلکه چگونگی و زمان مصرف غذا نیز مهم است.

زمان بندی برنامه غذایی و تطابق غذا برای ورزش در صورتی که فرد مبتلا به دیابت تنها با ورزش و برنامه غذایی تمت درمان است ، بسیار ضروری است.

بهتر است که افراد دیابتی غذای روزانه خود را در دفعات بیشتر وعده و میان وعده مصرف کنند. ثابت شده که اگر غذا به صورت وعده و میان وعده های کوچک و مختصر تقسیم شود ، بدن بهتر می تواند از آن استفاده کند.

## روش های موثر در تغییر رفتاری

در این قسمت روش های ویژه ای ارائه شده و مثال های فاصی را نشان ی دهد که موجب تغییر عادات غذایی عده ای از افراد شده است.

۱- آهسته غذا بخورید.

• ۳۰ دقیقه برای وعده اصلی و ۱۵ دقیقه برای میان وعده در نظر بگیرید.

• وسیله غذا خوردن را (قاشق و چنگال) بین لقمه ها زمین بگذارید. هر لقمه را خوب بجشید و پس از فرو بردن، لقمه دیگری را بردارید.

• هر لقمه را حداقل ۱۵ بار بجوید ( عمل جویدن را بشمارید). وقتی ۳/۴ غذا تمام شد، خوردن را برای ۵ دقیقه قطع کنید. سپس اگر میل داشتید بقیه غذا را میل کنید. و اگر این احساس را نداشتید خوردن را قطع کنید و به فودتان تبریک بگویید.

• اگر می فواید یک غذای اضافی میل کنید ۱۰ دقیقه قبل از خوردن دفعه دوم صبر کنید.

۲- غذا را در یک مکان میل کنید و برای هر غذا و یا نوشیدنی یک جایگاه در نظر بگیرید. بدین ترتیب "خوردن با عجله" مشکل شده و تعداد مراملی که با غذا ارتباط می یابید کم می شود.

• هنگامی که غذا میل می کنید در هیچ فعالیتی شرکت نکنید (مثل تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، خواندن کتاب و یا صحبت با تلفن). بدون مضور این آشفتگی ها ، شما احساس فواید کرد که از هر لقمه چیز بیشتری دریافت می کنید.

• از یک بشقاب کوچک تر مثل بشقاب میوه فوری برای غذا خوردن استفاده کنید تا یک بشقاب کامل ناهار. در این صورت احساس می کنید که بیشتر از میزان عادی غذا خورده اید.

• از اندازه غذا در هر وعده آگاه باشید. در آغاز از ترازو و یا پیمان استفاده کنید تا به مرور بتوانید با چشم مقدار غذای خورده شده تان را تخمین بزنید.

• به سبک خانواده غذای خود را نکشید. به جای آن از داخل ظرفی که غذا را پخته اید غذای خود بکشید. بدین ترتیب بهتر می توانید در مقابل غذا کشیدن مجدد، مقاومت کنید.

• تمیز کردن ظروف و جمع آوری باقیمانده غذا را به دیگری واگذار کنید تا برای خوردن مجدد وسوسه نشوید.



مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت یزد

کوشش برای رسیدن به

وزن مناسب

تهیه کننده:

دکتر مریم رشیدی

اگر انسولین و یا داروهای فوراکی مخصوص دیابت مصرف می کنید ، مذف وعده غذایی می تواند فطرناک باشد. علاوه بر این، بیشتر افراد دریافته اند که اگر وعده ای را مذف کنند در وعده بعد بیشتر فواهند فورد.

- یک لیوان آب ویا یک کاسه سالاد کاهو قبل از شروع وعده غذایی میل کنید. این امر به کاهش اشتها کمک می کند.

- نمک و نوشیدنی های کافئین دار را تا حد امکان، کم مصرف کنید زیرا به طور غیر مستقیم موجب زیادی اشتها می شوند.

- از غذاهایی که احتمال پر فوری آنها می رود پرهیز کنید.

- هر هفته وزن فود را ثبت کنید ولی از وزن کردن مکرر روزانه فودداری کنید زیرا ممکن است زود نامید شوید.

- از غذاهای کم انرژی مانند سبزیجات فام مانند کدو سبز ، اسفناج ، کرفس ، کلم ، ریواس ، قارچ ، فیار ، کاهو و گوجه فرنگی استفاده کنید.

اگر غذا فوردن هنگام تماشای تلویزیون برای شما مساله است می توانید هنگام تماشای تلویزیون فود را با یک سرگرمی دیگر غیر از فوردن مشغول کنید ( تراشیدن فوب و یا بافتنی).

۳- غذا را دور از دید و دسترس قرار دهید.

- هیچ غذایی را روی میز و یا پیشفوان در معرض دید رها نسازید. فوردن را یک واقعه فاص در نظر بگیرید و برای لذت بردن وقت صرف کنید.

- هنگامی که سیر هستید غذای وعده های بعد را آماده کنید در این صورت کمتر برای پیشیدن و فوردن غذا در هنگام پخت و سوسه می شوید.

- جهت تغییر عادات غذایی برنامه منظم غذایی داشته باشید.

- برای تنظیم وزن با فود عهد ببندید و آن را در اولویت قرار دهید. هر روز زمانی را برای تفکر و برنامه ریزی غذایی روز بعد در نظر بگیرید.

- غذای روزانه فود را در دفعات بیشتر وعده و میان وعده مصرف کنید. هرگز یک وعده غذایی را مذف نکنید.