

« فهرست جانشینی »

تعریف: هر فهرست جانشینی شامل غذاهایی است که در اندازه مشخص حدوداً دارای ارزش تغذیه‌ای مساوی هستند، بنابراین غذاهای هر فهرست می‌توانند به جای غذاهای دیگر موجود در همان فهرست مصرف شوند.

تقسیم‌بندی: در فهرستهای جانشینی، مواد غذایی به سه گروه اصلی طبقه‌بندی شده‌اند:

۱- گروه کربوهیدرات که شامل چهار فهرست است:

الف- فهرست نشاسته

ب- فهرست شیر (شامل ۳ زیر فهرست)

ج- فهرست میوه

د- فهرست سبزی

هر یک از غذاهای موجود در فهرست نشاسته، شیر و میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات است. بنابراین مواد غذایی موجود در این فهرست ها می‌توانند به جای یکدیگر استفاده شوند.

۲- گروه گوشت و جانشین‌های آن که به ۴ فهرست تقسیم می‌شود:

الف- گوشت‌های خیلی کم چرب

ب- گوشت‌های کم چربی

ج- گوشت‌های با چربی متوسط

د- گوشت‌های پر چربی

۳- گروه چربی که شامل ۳ فهرست است:

الف - چربیهای غیراشباع با یک باند دوگانه

ب - چربیهای غیراشباع با چند باند دوگانه

ج - چربیهای اشباع

همچنین در فهرست جانشین، مواد غذایی که مقادیر قابل توجهی سدیم دارند، مشخص شده‌اند.

فهرست نشاسته

هر یک از غذاهای موجود در این فهرست، حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم پروتئین، ۱-۰ گرم چربی و ۸۰ کالری است. فهرست نشاسته، شامل انواع نان، غلات، سبزیهای نشاسته ای و حبوبات می باشد.

الف- انواع نان	
یک برش (۱۰ × ۱۰ cm)	نان سنگک
یک برش (۷ × ۷ cm)	نان بربری نان
یک برش (۱۰ × ۱۰ cm)	نان تافتون
یک برش (۱۰ × ۱۰ cm)	نان لواش
نصف	نان همبرگری (خمیر خالی شود)
۱ برش (به طول ۷cm)	نان ساندویچی

ب- سایر غلات:	
۵ قاشق غذاخوری	برنج پخته
۸ قاشق غذاخوری	انواع رشته و ماکارونی پخته
۳ قاشق غذاخوری	آرد

ج- سبزیجات نشاسته‌ای:	
۸ قاشق غذاخوری = نصف لیوان	باقلا سبز
۸ قاشق غذاخوری = نصف لیوان	نخودسبز
یک عدد متوسط	بلال
یک عدد کوچک (۹۰ گرم)	سیب زمینی
یک لیوان	کدو حلوائی

د- حبوبات پخته:	
۸ قاشق غذاخوری = نصف لیوان	نخود
۸ قاشق غذاخوری = نصف لیوان	انواع لوبیا
۸ قاشق غذاخوری = نصف لیوان	عدس
۸ قاشق غذاخوری = نصف لیوان	لپه

* نصف لیوان حبوبات پخته معادل یک واحد نشاسته و یک واحد گوشت خیلی کم چربی است.

فهرست سبزی

هر یک از غذاهای موجود در این فهرست، حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کالری است. یک جانشین سبزی خام (پیاز، تربچه، پیازچه، جوانه لوبیا، خیار، فلفل سبز، گل کلم، گوجه فرنگی و هویج، سبزیهای سالاد مانند کاهو، آندیو و...) مساوی یک لیوان است.

یک جانشین سبزی پخته (اسفناج، بادنجان، تره فرنگی، چغندر، شلغم، فلفل سبز، قارچ، کدوسبز، کلم، لوبیاسبز، مارچوبه، نخود سبز، هویج) مساوی نصف لیوان است.

فهرست میوه

هر یک از غذاهای موجود در این فهرست، حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کالری است.

الف- میوه تازه	
آلبالو	۳/۴ لیوان
آلو (بزرگ)	۲ عدد (۱۴۰ گرم)
انار	نصف میوه
آناناس کنسرو	نصف لیوان
انجیر خام (متوسط)	۲ عدد (۱۰۰ گرم)
انگور کوچک	۱۷ عدد (۹۰ گرم)
پرتقال متوسط	۱ عدد (۱۸۰ گرم)
تمشک	۱ لیوان
توت فرنگی	۵/۴ لیوان (۱۸۰ گرم)
خریزه شیرین	یک قاچ = ۳۰۰ گرم
خرمالو کوچک	۱ عدد
زردآلو	۴ عدد (۱۶۵ گرم)
سیب کوچک	۱ عدد (۱۲۰ گرم)
شلیل کوچک	۱ عدد
طالبی کوچک	یک قاچ = ۳۰۰ گرم
کیوی	یک عدد (۱۰۰ گرم)
گریپ فروت متوسط	نصف میوه (۳۰۰ گرم)
گلابی بزرگ	نصف میوه (۱۲۰ گرم)
گیلاس	۱۲ عدد (۸۴ گرم)
موز کوچک	۱ عدد (۱۲۰ گرم)
نارنگی کوچک	۲ عدد (۲۴۰ گرم)
هلو متوسط	۱ عدد (۱۸۰ گرم)
هندوانه	یک قاچ = ۴۰۰ گرم

ب- خشکبار	
آلوچه، آلو برغانی	۳ عدد
برگه زرد آلو	۸ نصفه کوچک
خرما	۲-۳ عدد
لواشک	۱ برش (۲۰ گرم)

ج- آب میوه	
آب آلو	۱/۳ لیوان
آب آناناس	۱/۲ لیوان
آب انگور	۱/۳ لیوان
آب پرتقال	۱/۲ لیوان
آب سیب	۱/۲ لیوان
آب گریپ فروت	۱/۲ لیوان

فهرست شیر

به سه زیرفهرست تقسیم می شود:

الف- بدون چربی یا خیلی کم چربی (کمتر از ۱٪)

هر جانشین حاوی ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین، ۳-۰ گرم چربی و ۹۰ کالری است. شامل:

- ماست بدون چربی ۱ لیوان
- شیر بدون چربی ۱ لیوان

ب- کم چربی (۱-۲٪)

هر جانشین حاوی ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی و ۱۲۰ کالری است.

- ماست کم چربی ۱ لیوان
- شیر کم چربی ۱ لیوان

ج- پرچربی مساوی یا بیشتر از (۲/۵٪)

هر جانشین حاوی ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین، ۸ گرم چربی و ۱۵۰ کالری است.

- شیر پرچربی ۱ لیوان
- ماست کم چربی ۱ لیوان

فهرست گوشت بدون چربی و جانشین‌های آن

هر جانشین، حاوی ۰ گرم کربوهیدرات، ۷ گرم پروتئین، ۱-۰ گرم چربی و ۳۵ کالری است.

۳۰ گرم	گوشت پرندگان (بدون پوست)
۳۰ گرم	ماهی قزل‌آلا
۳۰ گرم	پنیر رژیمی (حاوی ۴۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر واحد)
۲ عدد	سفیده تخم‌مرغ
نصف لیوان	لوبیا، نخود، عدس پخته (علاوه بر یک واحد گوشت خیلی کم‌چربی شامل یک واحد نشاسته هم هستند)

فهرست گوشت‌های کم‌چربی و جانشین‌های آن

هر جانشین، حاوی ۰ گرم کربوهیدرات، ۷ گرم پروتئین، ۳ گرم چربی و ۵۵ کالری است.

۳۰ گرم	گوشت گاو بدون چربی
۳۰ گرم	گوشت گوسفند: راسته، ران
۳۰ گرم	گوشت گوساله، راسته
۳۰ گرم	گوشت پرندگان (گوشت سفید با پوست، گوشت تیره بدون پوست)
۳۰ گرم	ماهی آزاد
۳۰ گرم	پنیر با ۴/۵٪ چربی

فهرست گوشت‌های با چربی متوسط و جانشین‌های آن

هر جانشین، حاوی ۰ گرم کربوهیدرات، ۷ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی و ۷۵ کالری است.

گوشت گاو، چرخ کرده، دنده	۳۰ گرم
گوشت گوسفند، چرخ کرده، دنده	۳۰ گرم
گوشت گوساله، چرخ کرده، دنده	۳۰ گرم
گوشت پرندگان: (تیره، بایوست یا مرغ سرخ کرده)	۳۰ گرم
ماهی سرخ کرده	۳۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
پنیر (حاوی ۵ گرم چربی در هر ۳۰ گرم) ليقوان	۳۰ گرم
توفو (پروتئین سویا)	نصف لیوان

فهرست گوشت‌های پرچربی و جانشین‌های آنها

هر جانشین، حاوی ۰ گرم کربوهیدرات، ۷ گرم پروتئین، ۸ گرم چربی و ۱۰۰ کالری است.

پنیرهای زرد مثل چدار	۳۰ گرم
کره بادام زمینی	۲ قاشق غذاخوری

فهرست چربیهای غیر اشباع با یک باند دوگانه

هرجانشین، حاوی ۵ گرم چربی و ۴۵ کالری است.

۶ عدد	بادام
۱۰ عدد	بادام زمینی
یک قاشق غذاخوری	دانه کنجد
یک قاشق مرباخوری	روغن زیتون، بادام زمینی، کانولا
۱۰ عدد بزرگ	زیتون سبز
۸ عدد بزرگ	زیتون سیاه
۲ قاشق مرباخوری	کره بادام زمینی

فهرست چربیهای اشباع

هرجانشین، حاوی ۵ گرم چربی و ۴۵ کالری است.

یک قاشق غذاخوری (۱۵ گرم)	پنیر خامه‌ای
۲ قاشق غذاخوری	خامه
یک قاشق مرباخوری	کره
یک قاشق مرباخوری	روغن جامد
۲ قاشق غذاخوری	نارگیل رنده شده

فهرست چربیهای غیر اشباع با چند باند دوگانه

هرجانشین، برابر ۵ گرم چربی و ۴۵ کالری است.

یک قاشق مرباخوری	تخمه (کدو، آفتابگردان)
یک قاشق مرباخوری	روغن (ذرت، آفتابگردان)
۲ عدد	گردو
یک قاشق مرباخوری	مارگارین
یک قاشق مرباخوری	مایونز

روش استفاده از فهرست‌های جانشینی برای تنظیم برنامه غذایی

الف) ابتدا بیمار را به طور کامل از نظر تغذیه‌ای ارزیابی کنید:

۱- وزن مناسب بیمار را برآورد نمایید.

۲- کالری مورد نیاز بیمار را برآورد نمایید.

۳- شرح حال تغذیه‌ای بیمار را بگیرید. (می‌توانید از بیمار بخواهید که غذاهای مصرفی خود را در چند روز گذشته بنویسد)

ب) سابقه تغذیه‌ای بیمار را ارزیابی نمایید.

۱- غذاهای دریافتی را براساس واحدهای فهرست‌های جانشینی طبقه‌بندی کنید.

۲- میزان کربوهیدرات، پروتئین و چربی دریافتی روزانه را برحسب گرم محاسبه کنید.

۳- دریافت غذاهای روزانه معمولی را مرور کنید و برای توصیه برنامه غذایی موارد زیر را در نظر بگیرید:

❖ کالری دریافتی در مقابل کالری مورد نیاز

❖ تعداد وعده‌های غذایی، غذاهای معمولی مصرفی در هر وعده و فاصله زمانی بین وعده‌ها

❖ هماهنگی درمان با انسولین با برنامه غذایی (در مورد مصرف کنندگان انسولین)

ج) برای بیمار اهدافی تعیین کنید و در مورد تغییراتی که لازم است ایجاد شود با بیمار بحث کنید و با در نظر گرفتن نکات زیر، برنامه غذایی مناسب را برای بیمار تنظیم کنید.

- توزیع وعده‌ها و میان وعده بسته به شیوه زندگی و فعالیت و داروهای مورد استفاده در درمان دیابت دارد.
- در صورت استفاده از شیوه‌های انعطاف‌پذیر درمان با انسولین، معمولاً احتیاجی به تقسیم وعده‌های غذایی یا کربوهیدرات در طول روز نیست.
- اگر میزان دریافت غذا در روزهای مختلف ثابت باشد، معمولاً می‌توان میزان انسولین را طوری تنظیم کرد که با دریافت غذا هماهنگ باشد.
- برای ارزیابی برنامه غذایی تجویز شده، می‌توانید از بیمار بخواهید که قند خون خود را چند بار در روز اندازه‌گیری کند.

چند نکته:

- افراد مبتلا به دیابت نوع یک و دو می‌توانند از فهرست‌های جانشینی برای تنظیم برنامه غذایی استفاده کنند.
- استفاده از برنامه‌های جانشینی، ضمن ایجاد تنوع و انعطاف‌پذیری لازم، امکان شمارش کربوهیدرات، پروتئین، چربی و کالری مصرفی را به بیمار می‌دهد.
- بیمارانی که خواهان راهنمای تنظیم برنامه غذایی هستند و همچنین قادر به درک جزئیات پیچیده سیستم‌های جانشینی هستند، کاندیدای مناسبی برای استفاده از فهرست‌های جانشینی هستند.
- بعضی از غذاها در یک فهرست خاص جای گرفته‌اند، اما ممکن است برای فهرست دیگر نیز مناسب باشند، مثلاً غذاهای موجود در فهرست نشاسته، میوه و شیر دارای مقادیر مساوی کربوهیدرات و کالری هستند و می‌توانند جایگزین یکدیگر شوند. اما اگر میوه و نشاسته دائماً جایگزین شیر شوند ممکن است کلسیم و پروتئین دریافتی به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یابد و برعکس انتخاب دائمی شیر به جای میوه و نشاسته ممکن است باعث دریافت ناکافی فیبر و افزایش غیر قابل انتظار دریافت پروتئین شود.
- لوبیا، نخود و عدس در فهرست نشاسته در گروه کربوهیدرات قرار گرفته‌اند. در برنامه غذایی گیاه‌خواران، یک واحد این مواد غذایی (نصف فنجان)، معادل یک جانشین نشاسته و یک جانشین گوشت خیلی کم چربی در نظر گرفته می‌شود. در افرادی که گیاه‌خوار نیستند، یک سوم فنجان از غذاهای فوق معادل یک جانشین نشاسته است (جانشین گوشت کم چربی در محاسبه به کار نمی‌رود).
- در مورد فهرست شیر، حتماً باید زیرفهرست مورد استفاده مشخص شود. مصرف شیرهای بدون چربی و کم چربی برای بزرگسالان و بچه‌های ۲ سال به بالا به جای شیر کامل توصیه می‌شود.
- سبزیها که در گروه کربوهیدراتها گنجانده شده‌اند باید جزئی از برنامه غذایی باشند. اگرچه ۳ واحد سبزیها معادل ۱ جانشین (واحد) کربوهیدرات می‌باشد. افرادی که فقط یک تا دو جانشین سبزی در هر وعده استفاده می‌کنند احتیاجی به محاسبه کالری و درشت مغذیهای موجود در آن ندارند، مگر آنکه کالری و کربوهیدرات مصرفی آنها به شدت تحت کنترل باشد. این مسأله باعث تشویق مصرف سبزیها می‌شود و تنظیم برنامه غذایی را آسان می‌کند.
- غذاهایی که در فهرست جانشینی نشاسته قرار گرفته‌اند شامل کمتر از یک گرم چربی در هر واحد می‌باشند. رژیم شناس باید در محاسبات، ۱ گرم چربی را در نظر بگیرد. اگر رژیم شناس بداند بیماری‌های حاوی چربی را خیلی کم استفاده می‌کند بهتر است چربی مصرفی را + (صفر) گرم در نظر بگیرد و در تنظیم کالری رژیم بیمار، این مسئله را به حساب آورد.
- برای محاسبه میزان پروتئین در تنظیم غذایی بیماران دیابتی با ناراحتی کلیوی، به ازاء هر جانشین نشاسته باید ۲/۳ گرم پروتئین در نظر گرفته شود.

جایگاه بالینی

بیماران می‌توانند برای کنترل مناسب قند خونشان، سیستم جانشینی را بکار برند و میزان کربوهیدرات دریافتی و انسولین مورد نیازشان را تعیین کنند. بیماران برای استفاده از فهرست جانشینی باید به طور سرپایی آموزش ببینند. چگونگی استفاده از جانشین‌های غذایی باید در چندین جلسه برای بیمار و خانواده او توضیح داده شود.

ایده‌آل این است که آموزش تنظیم برنامه غذایی در طول یک دوره زمانی انجام شود. حداقل ۲ تا ۳ جلسه، برای آموزش فهرست‌های جانشینی مورد نیاز است.

جلسه اول: عمدتاً شامل ارزیابی اولیه، تعیین اهداف و برنامه‌ریزی برای چگونگی آموزش می‌باشد. ارائه نکات ساده می‌تواند به طور موقتی در انتخاب غذا کمک کننده باشد.

جلسه دوم: شامل معرفی سیستم جانشینی و برنامه غذایی مناسب هر فرد می‌باشد. از بیماران خواسته می‌شود که برنامه غذایی خود را برای چند روز تنظیم کنند و بنویسند تا در جلسه سوم ارزیابی شود.

جلسه سوم: شامل ارزیابی مناسب بودن برنامه غذایی است. اگر برگزاری جلسه سوم مقدور نبود، توسط نامه یا تلفن می‌توان با بیماران ارتباط برقرار کرد.

یک جلسه پیگیری باید ۳ تا ۴ هفته برگزار شود. جلسات پیگیری بعدی باید هر ۶ ماه تا یکسال یکبار و در صورت نیاز بیشتر برگزار شود.

جدول فهرست جانشینی

CAL.	FAT gr.	PRO. gr.	CHO. gr.	اندازه واحد	فهرست	
۸۰	یک یا کمتر	۳	۱۵	یک برش	نان و غلات	
۹۰	۰-۳	۸	۱۲	یک لیوان	بی چربی	شیر
۱۲۰	۵				کم چرب	
۱۵۰	۸				پرچرب	
۶۰	-	-	۱۵	مختلف	میوه	
۲۵	-	۲	۵	۱ لیوان خام	سبزی	
۲۰	-	-	۵	۱ ق م	شکر، قند، عسل، مربا	
۳۵	۰-۱	۷	-	۳۰ گرم	بسیار کم چرب	گوشت و جانشینهای آن
۵۵	۳				کم چرب	
۷۵	۵				با چربی متوسط	
۱۰۰	۸				پرچرب	
۴۵	۵	-	-	۱ ق م	چربی	