

توضیح:

اگر شما دیابت دارید، یعنی در وضعیتی قرار دارید که بدن شما یا هورمون انسولین تولید نمی کند (دیابت نوع یک) و یا اگر تولید می کند نمی تواند آن را مصرف کند (دیابت نوع دو).

رژیم غذایی تحت نظر کارشناس تغذیه و ورزش، دو عامل بسیار مهم در کنترل قند خون شما و جلوگیری از عوارض بعدی دیابت می باشند.

اضافه وزن و چاقی باعث می شود که انسولینی که بدن می سازد یا تزریق می شود، کارایی لازم برای پایین آوردن قندخون را نداشته باشد.

کاهش وزن در افراد دیابتی منجر به افزایش تاثیر انسولین در بدن و بهبود میزان قندخون می گردد.

رعایت سه اصل مهم کفایت، تعادل و تنوع در برنامه

غذایی افراد دیابتی همانند افراد سالم ضروری

است.

بارعایت ۵ نکته کلیدی می توانید سلامتی خود را ارتقاء ببخشید که عبارتند از:

۱_ میوه و سبزی بیشتری مصرف نمایید: مصرف

متعادل و منظم میوه و سبزی در کنار سایر مزیت باعث ارتقای سلامت قلب و عروق می شود.

۲_ کربوهیدرات (گروه نشاسته با نان و غلات)

مناسب را انتخاب نمایید: کربوهیدرات ها سریع تر از سایر مواد غذایی باعث افزایش قند خون می شوند البته میزان افزایش قند خون کاملا وابسته به نوع ماده غذایی و مقدار آن است. برخی از کربوهیدرات ها آهسته تر جذب شده و بنابراین سطح گلوکز خون را ثابت تر نگه می دارند و انرژی بدن را تامین می کنند. شناسایی تاثیر کربوهیدرات ها بر سطح گلوکز خون یکی از نکات کلیدی زندگی با دیابت است.

۳_ چربی های بد را با چربی های خوب جایگزین

نمایید: مصرف چربی های بد مثل چربی های اشباع و ترانس با احتمال بروز بیماری های قلبی و سکتة ارتباط مستقیم دارند. باید توجه داشت که انرژی حاصل از کل چربی موجود در رژیم روزانه نباید از ۳۰٪ مجموع انرژی مورد نیاز روزانه بیشتر شود.



۴_ نمک را با طعم دهنده های مناسب جایگزین

نمایید: کل مصرف نمک روزانه برای افراد سالم حدود ۵ گرم و برای افراد مبتلا به فشارخون و بیماری های قلبی حدود ۳ گرم در شبانه روز است. می توانید به جای نمک از سایر طعم دهنده های مجاز و طبیعی مثل سماق استفاده کنید.

۵_ دریافت قند های ساده را کاهش دهید:

های ساده مثل قند و شکر که به آن ها کالری خالی نیز می گویند، حاوی هیچ گونه پروتئین، فیبر، ویتامین و یا مواد معدنی نبوده و در طولانی مدت در بدن به صورت چربی های انباشته ذخیره می گردند. البته به طور کامل نباید حذف شوند و در تنظیم برنامه غذایی روزانه درصدی برای آن در نظر گرفته شود.

توصیه های غذایی:

خوب است بدانید که چه مواد غذایی بر قند خون شما تاثیر می گذارند و باعث افزایش و یا کاهش آن می شوند. در این صورت کنترل بیشتری بر رژیم غذایی خود خواهید داشت.

رژیم غذایی فرد دیابتی به سن، جنس، وزن، قد و نوع فعالیت او بستگی دارد. بنابراین باید در این خصوص با متخصص تغذیه مشورت کنید.



تغذیه در دیابت

تهیه و تدوین:

کارگروه آموزشی به بیمار

بیمارستان ولی عصر رزن

بهار ۱۴۰۴



ادامه توصیه های غذایی :

- ✓ در حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید و از روش های آب پز و بخارپز استفاده کنید .
- ✓ فعالیت بدنی مناسب و حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه در کنترل قندخون شما موثر است .
- ✓ از سبزی ها در تمام وعده ها و میان وعده ها استفاده کنید . استفاده از سبزیجات چه به صورت خام و چه به صورت پخته می تواند در پایین آوردن قندخون شما کمک کننده باشد .
- ✓ مصرف میوه به خصوص با پوست بهتر از مصرف آب میوه است .
- ✓ بهتر است قبل از طبخ حبوبات، آن را در آب خیسانده و آب آن را دور بریزید .
- ✓ این باور که مصرف آبغوره یا لیمو ترش باعث کاهش قند خون می شود دلیل علمی ندارد و هنوز درست و یا غلط بودن آن تایید نشده است .

"فراموش نکنید که برای تغذیه خود حتما

از مشاور تغذیه کمک بگیرید و خودسرانه

عمل نکنید"

ادامه توصیه های غذایی :

- ✓ بهتر است که ۳ وعده غذایی و ۳ میان وعده با حجم کم داشته باشید . یعنی بین هر وعده غذایی یک میان وعده داشته باشید . (صبحانه _ میان وعده _ ناهار _ میان وعده _ شام _ وعده قبل از خواب) .
- ✓ هیچ ماده غذایی را حذف نکنید ، بلکه رعایت تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی ضروری می باشد .
- ✓ به جای قند و شکر از خرما، کشمش و توت خشک به مقدار کم استفاده کنید. توجه داشته باشید که مصرف زیاد این مواد نیز باعث بالا رفتن قند خون شما می شود .
- ✓ وزن خود را در سطح مطلوب نگه دارید .
- ✓ از خوردن غذاهای شیرین مثل انواع شیرینی ، بیسکویت ، شربت، شکلات، نوشابه گازدارو آب میوه خودداری کنید .
- ✓ حداقل ۳ بار در هفته نان سبوس دار (مثل نان سنگک) مصرف کنید .
- ✓ در مورد مصرف میوه ها، تعداد و مقدار میوه مصرفی مهم است و نه نوع میوه. تعداد میوه ها و زمان مصرف برای هر فرد دیابتی حتما با نظر کارشناس تغذیه تعیین می شود .