



تغذیه در دیابت



بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر

واحد آموزش همگانی

کد پمفلت: AH/HE10

منابع :

- راهنمای رژیم درمانی انجمن تغذیه ایران
- Krause food nutrition and diet
therapy Mahan , L , Kathleen

نشانی :

خمینی شهر - خیابان بوعلی - بیمارستان شهید
اشرفی طبقه اول - واحد آموزش به بیمار

شماره تلفن : 031-33625081

7. شیرینی جات :

مواد قندی (نوشابه، شربت، مربا، شکر، عسل، قند، آب نبات، شکلات و...) در این گروه قرار دارند. حتی الامکان از مصرف آن ها خودداری کنید. این مواد سبب تولید انرژی و بالارفتن قند خوننده و هیچ ماده مغذی به بدن نمیرساند.

توجه به نکات زیر را جدی بگیرید :

- به منظور کنترل قند خون روزانه 6 وعده غذا شامل سه وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه ف ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه می شود.
- روزانه از تمام گروه های غذایی استفاده کنید تا مواد مغذی و ویتامینها به مقدار کافی به بدنتان برسد.
- به هیچ عنوان وعده های اصلی غذا و میان وعده ها را حذف نکنید.
- غذا خوردن در ساعات مشخص در تنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید.
- گنجاندن مقدار کافی سبزیها و میوه ها درغذای روزانه را فراموش نکنید.
- سعی کنید که پس از پخت غذا ، به آن نمک اضافه نکنید .
- روزانه 6 تا 8 لیوان آب بنوشید.
- سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.
- از گیاهان معطر و ادویه های فاقد نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.
- هر روز به مقدار مشخصی که مشاور تغذیه پیشنهاد می کند ، غذا بخورید .
- هر روز برنامه مشخصی برای ورزش داشته باشید.

اگر دیابت دارید و برنامه مشخصی از نظر میزان غذا و زمان خوردن غذا نداشته باشید، تغییرات قند خون شما باعث ایجاد عوارض زیادی در بدنتان خواهد شد، پس باید تغذیه صحیحی داشته و از غذاهای متنوعی استفاده کنید تا ویتامینها و مواد معدنی لازم نیز به بدنتان برسد.

گروههای اصلی غذایی عبارتند از:

1. گروه مواد نشاسته‌ای (کربوهیدراتها):

مواد نشاسته‌ای شامل انواع نان، غلات و حبوبات است. در هر وعده غذایی باید از مواد نشاسته‌ای به اندازه کافی (نه زیاد و نه کم) استفاده نمایید.

- سعی کنید از نانهای سبوسدار (نان سنگک، نان جو و ...) استفاده کنید.

- از مواد نشاسته‌ای پرچرب و سرخ شده مانند چپیس سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت و... استفاده نکنید.

2. گروه سبزیها:

مصرف سبزیها باعث رساندن ویتامینها، مواد معدنی و فیبر به بدن میشود. سبزی خوردن، پیاز

، خیار، گوجه، کدو، بادمجان، کرفس، بامیه، لوبیا سبز، فلفل، دلمه‌ای، سیر، جعفری و ... در گروه سبزیجات جای دارند.

- سعی کنید سبزیها را به صورت خام مصرف کنید یا با مقدار خیلی کم آب، بپزید.

- از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید.

- در هر وعده غذایی از سبزیجات و سالاد بدون سس استفاده کنید.

3. گروه میوه‌ها:

با مصرف میوه میتوان ویتامینها، مواد معدنی، فیبر، انرژی و مواد آنتی اکسیدان را به بدن رساند.

- میوه‌های خشک شده در واقع شکل غلیظ شده میوه هستند که مقادیر زیادی قند دارند، بنابراین باید در مصرف آنها احتیاط نمود

- انگور، موز رسیده، طالبی، خربزه، خرما و انجیر دارای قند زیادی هستند که اگر آنها را به مقدار زیاد مصرف کنید، بر کنترل قند خون شما اثر میگذارد.

- خوردن میوه‌ها به صورت خام بهتر از مصرف آب میوه است.

- به منظور پیشگیری از یبوست و دیگر عوارض گوارشی تا حد امکان میوه‌ها را با پوست مصرف کنید.

4. گروه لبنیات:

لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر و کشک می باشد که سبب تولید انرژی و دریافت کلسیم، ویتامین A، پروتئین و مواد معدنی می شود.

- از لبنیات کم چربی یا بدون چربی استفاده کنید.

5. گروه گوشت و جانشین های آن:

این گروه شامل گوشت قرمز (گاو، گوسفند، شتر و ...)، گوشت سفید (مرغ، بوقلمون و ...)، ماهی، دانه های روغنی (گردو، بادام، بادام زمینی و فندق)، پنیر، سویا و تخم مرغ میباشد.

مصرف روزانه غذاهای پروتئینی به ساخت بافتهای بدن و عضلات کمک کرده، ویتامینهای ب6، ب12 و مواد معدنی (آهن و...) را تامین می کند.

- به دلیل خواص مفید سویا، جایگاه ویژه ای برای آن در رژیم غذایی خود قائل شوید.

- روزانه از یک قاشق مغزیجات استفاده کنید، ولی در مصرف آنها زیاده روی نکنید.

- قبل از پخت غذا، چربی های قابل مشاهده گوشت و پوست و چربی مرغ را کاملا جدا کنید.

- سعی کنید گوشت را بدون افزودن چربی بپزید.

- به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را آب پز کنید.

- سعی کنید از ماهی بیشتر استفاده کنید و به جای سرخ کردن ماهی، آن را به صورت آب پز یا کبابی مصرف کنید.

- برای طعم بخشیدن بیشتر به غذا از آبغوره، آب لیمو، سس گوجه فرنگی و... استفاده کنید.

- سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، دل، قلوه و مغز دارای چربی زیاد و مضر هستند. از مصرف آنها بپرهیزید.

- مصرف گوشت قرمز را کم کرده و به جای آن از مرغ، ماهی و سویا استفاده کنید.

6. روغنها و چربیها:

این غذاها انرژی فراوانی در بدن تولید میکند ولی مواد مغذی کمی به بدن میرساند. غذاهای پرچربی شامل آبگوشت پر چرب، کره، سس مایونز، خامه، پنیر خامه ای، سرشیر، چپیس سیب زمینی و... می باشد که باید مصرف آنها را به حداقل ممکن برسانید.

- هنگام مصرف روغن، هیچگاه روغن را در ظرف سرازیر نکنید.

- به جای سس مایونز، از خردل یا آبلیمو استفاده کنید.