

از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.



مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.

شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.

میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید. ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید.



وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.



توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، و قبل از خواب) تقسیم گردد.

نان های مصرفی باید از آرد سبوسدار و با استفاده از خمیرمانه تهیه شوند (مانند سنگگ).



مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.



از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.

روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغنهای گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

قبل از هرچیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیما حاوی اینگونه قندها هستند (مانند انواع شیرینی جات، بستنی، مربا، بیسکویت و نوشابه)، از تمامی انواع غذاها می توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم و غیردیابتی نخواهد داشت. بر این اساس، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه کاری دشوار و غیرعادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند. البته بیماران دیابتی حتما باید با گروه های مختلف و جایگزین های غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیم های غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند.

خودمراقبتی:

توصیه هایی در رابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

اضافه وزن و چاقی می تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می کند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.





سازمان بهداشت و درمان

کد: KH-NC-HE 20

تاریخ تدوین: 97/07

تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا

میانہ

عنوان: تغذیه و دیابت



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید



به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید.



منابع:

www.iec.behdasht.gov.ir

nut.behdasht.gov.ir

www.tums.ac.ir

آدرس: میانہ_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

سالاد و سبزی ها را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.



در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید.

مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید(کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، یعنی حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری). با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد.

