

رژیم غذایی مناسب در دیابت:

اصل مهم در درمان دیابت، رعایت رژیم غذایی و کنترل وزن می باشد. برنامه ریزی برای رژیم دیابتی باید تحت نظر کارشناس تغذیه و با توجه به میزان قند خون شما، وزن و مقدار فعالیت که دارید انجام شود.

یک برنامه غذایی خوب و کامل به شما کمک میکند تا قند و چربی خونتان در حد مناسب قرار گیرد و فشار خون متعادلی داشته باشید، علاوه بر این بتوانید غذاهای دلخواهتان را نیز میل کنید، بدون اینکه آسیبی به شما برسد.

مصرف وعده های غذایی در ساعت های معین روز و همچنین تعدادی میان وعده برای کنترل قند خون ضروری است. در برنامه غذایی شما باید همه گروههای ضروری وجود داشته باشند تا انرژی مورد نیاز بدنتان به نحو مطلوب تامین شود.



گروه های غذایی مورد نیاز فرد دیابتی:

پروتئین:

اگر کارکرد کلیه شما طبیعی است و از نظر پزشک مشکل کلیوی ندارید، پروتئین به مقدار کافی باید در رژیم غذایی شما گنجانده شود.

پروتئین های قابل استفاده شامل لبنیات نظیر شیر، ماست، دوغ، کشک، پنیر است که مقدار مصرف روزانه شما با توجه به وزن و شرایط خاص جسمی شما توسط کارشناس تعیین می شود.

گوشت سفید و قرمز شامل گوشت قرمز پخته، ران یا سینه مرغ پخته یا کبابی، و حبوبات پخته قابل استفاده است. که مقادیر آنها برای هر فرد توسط کارشناس تغذیه مشخص میشود. مصرف تخم مرغ را به ۲ بار در هفته محدود کنید.

چربیها:

دریافتی کلسترول رژیم غذایی شما باید محدود باشد. از روغنهای نباتی به خصوص روغن مایع مانند روغن زیتون یا



کانولا یا ذرت استفاده کنید. به جای سرخ کردن مواد غذایی می توانید آنها را به صورت پخته یا کباب شده مصرف کنید.

موادقندی:

این مواد اصلی ترین غذاهایی هستند که بر سطح گلوکز خون شما تأثیر دارند. مواد غذایی این گروه شامل غلات (مثل گندم، جو، جو دوسر)، برنج و انواع ماکارونی است. مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده مانند شیرینی و کیک و بیسکویت، نوشابه های گازدار، آبمیوه های صنعتی، قند و شکر و عسل و مربا را محدود کنید.

فیبرها:

استفاده از فیبرها در کاهش چربی خون نقش دارد. علاوه بر این می تواند نیاز شما به انسولین را کاهش دهد. فیبرها شامل سبزیجات برگ سبز تیره مثل اسفناج، بروکلی، فلفل سبز، کاهو، سبزی خوردن، و سبزیجات زرد و نارنجی مثل هویج و فلفل دلمه ای زرد و نارنجی بیشتر استفاده کنید. میزان مصرف شما در هر وعده ۳ لیوان از سبزیجات خام یا ۱/۵ لیوان سبزیجات پخته می تواند باشد.

انواع نان سبوس دار، نان سنگک و بربری، حبوبات و میوه و سبزی خام جزو فیبرها محسوب می شود. از سبزیجات تازه یا منجمد به جای سبزیجات کنسروی استفاده کنید. به جای آبمیوه بیشتر از خود میوه استفاده کنید.

رژیم دیابتی

جهت خودمراقبتی بیماران

چگونه تعیین می شود؟



گدآوری توسط سوپروایزر آموزشی

تاریخ بازبینی : سال ۱۴۰۳

P-g/۱/۱۴۰۳/۰۰۵

این نکات را به خاطر بسپارید :

- مواد غذایی حاوی نمک زیاد مانند سوسیس ، کالباس ، کنسروها، چیپس، پفک، خیار شور ، ... مصرف نکنید.
- مواد غذایی پرچرب و با کلسترول بالا مانند انواع گوشت قرمز پرچرب، مرغ با پوست، کله پاچه، سس مایونز پرچرب، لبنیات پر چرب، خامه، کره، روغنهای جامد و حیوانی، دل و جگر و قلوه و مغز را از وعده های غذایی خود حذف کنید .
- در صورت امکان در هفته ۲ تا ۳ بار از ماهی استفاده کنید .
- در روز حداقل ۸ لیوان مایعات شامل آب و چای کمرنگ بنوشید .
- به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و برای طعم دار کردن غذا از ادویه جاتی مانند نعناع، پودر سیر یا موسیر، دارچین و لیموترش استفاده کنید.
- قندهای مصنوعی حاوی آسپارتام که در داروخانه ها موجود است برای افراد دیابتی قابل مصرف می باشد .

برگرفته از سایت بیمارستان سینا

در صورتی که دچار افت قند خون و علائمی مثل لرزش، گیجی، ضعف، سردرد، تنفس تند و کوتاه، تهوع، تعریق شدید، به میزان یک قاشق غذا خوری عسل یا شکر یا نصف لیوان نوشابه میل کنید. بعد از ۱۵ دقیقه اگر همچنان قند خونتان پائین بود، این کار را دوباره تکرار کنید .

از آنجا که مقدار مصرف کربوهیدرات برای شما بسیار اهمیت دارد، مواد غذایی را در ۶ گروه به نام لیستهای جانشینی قرار می دهند که مواد هر گروه از لحاظ میزان کربوهیدرات و کالری یکسان هستند. این گروهها عبارتند از: نان و غلات، گوشت، شیر، میوه، سبزی و چربیها. در هر گروه اندازه ی هر واحد قابل مصرف، طوری است که تقریبا به یک مقدار پروتئین، چربی و کربوهیدرات دارد. مثلا اگر فردی در روز مجاز به مصرف ۲ واحد میوه باشد، می تواند ۲ عدد سیب یا ۲ عدد پرتقال یا ۲ عدد موز کوچک یا ۱ عدد موز + ۱ عدد سیب یا ۱ عدد سیب + ۱ عدد پرتقال و.... استفاده کند .

میزان واحدهای مجاز برای مصرف هر گروه غذایی را کارشناس تغذیه تعیین می کند .