

"توصیه های رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیابت"

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)

واحد تغذیه و رژیم درمانی



دیابت درمان قطعی ندارد، ولی به راحتی قابل پیشگیری و کنترل است. یکی از مهمترین اقدامات برای این منظور، دقت در انتخاب مواد غذایی است.

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. فعالیت بدنی از نوع هوازی به میزان حداقل سه بار در هفته برای بیماران با دیابت پیشنهاد می گردد. اما هرگز با شکم خالی و در حالت گرسنگی ورزش نکنید.

به هر بهانه ای فعالیت بدنی بیشتری انجام دهید مانند پیاده رفتن به محل کار و خرید، زودتر پیاده شدن از تا کسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط.

توصیه هایی در رابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

- ۱- مصرف روزانه ۶ وعده غذایی (صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، عصرانه، شام و میان وعده آخر شب) باعث کنترل بهتر قند خون می شود.
- ۲- وعده های غذایی باید به طور 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.
- ۳- نان های مصرفی باید از آرد کامل و سبوس دار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند (مانند سنگک، بربری). استفاده از نان سفید و نان لواش بهتر است محدود شود.
- ۴- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می شود.
- ۵- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده و شناور در روغن جدا خودداری نمایید. روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی (نظیر گردو، زیتون، کنجد، کانولا، آفتابگردان و ذرت) باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود. از مصرف چربی های حیوانی مثل کره، خامه، سرشیر، شیر و ماست پرچرب، دنبه، کله پاچه، دل و جگر و قلوه خودداری نمایید.

۶- از گوشت های لحم و کم چرب (حتی گوشت چرخ کرده نیز بدون چربی) و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده کنید. بهتر است گوشت ها و سایر غذاها بیشتر به شکل آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.

۷- شیر و لبنیات مصرفی از نوع پاستوریزه و کم چربی (۱/۵٪ چربی) باشند. مصرف لبنیات فله ای و پرچرب به هیچ عنوان توصیه نمیگردد.

۸- بهتر است روزانه ۵-۳ واحد از گروه سبزیجات (انواع سبزی خوردن، خیار، گوجه فرنگی، هویج، کلم، کاهو، پیاز، تربچه، قارچ، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج) مصرف نمایید. میوه و سبزی را به شکل تازه و حتی الامکان به صورت خام مصرف کنید. سالاد را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیمو یا نارنج تازه مصرف نمایید.

در صورت امکان از مرکبات (پرتغال، نارنگی، لیمو شیرین) کیوی، هلو، سیب، گلابی، زردآلو، آلو، در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید. میوه هایی مثل هندوانه، خربزه، طالبی، انگور، انار، موز، توت، خرما و میوه های خشک به علت دارا بودن قند بالا باید به میزان بسیار کم و کنترل شده مصرف گردند. همچنین مصرف آب میوه به علت نداشتن فیبر کافی و داشتن قند بالا توصیه نمی گردد.


۹- قندهای ساده مانند انواع شیرینی، بیسکویت، کیک و شکلات، مربا، ژله و انواع دسر ها، قند، شکر، نبات، و آبنبات، انواع نوشیدنی های گازدار شیرین شده با شکر مثل نوشابه، دلستر و... تا حد ممکن بایستی از رژیم غذایی حذف گردند.

۱۰- مصرف آجیل ها (پسته، فندق، انواع بادام و تخمه) به صورت خام و بدون نمک و به مقدار بسیار کم در میان وعده ها مفید است.

۱۱- 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 ۵ گرم باشد، یعنی حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری). با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از بکار گیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد.

۱۲- از غذاهای آماده (فرآورده های پروتئینی آماده و بسته بندی شده نظیر سوسیس، کالباس، همبرگر) و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید.

۱۳- جهت آگاهی از میزان قند، نمک و چربی مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آن ها توجه کنید. سبز به معنی «کم» میباشد. ما را به یک انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی میکند. نارنجی به معنی «متوسط» میباشد. ما را به یک انتخاب نسبتا خوب راهنمایی میکند، اگرچه انتخاب سبز بهتر است. محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتا مناسبی محسوب میگردند، هر چند که سبزه ها مناسبترین هستند. قرمز به معنی مقادیر «زیاد» در ماده غذایی میباشد. بهتر است از مصرف موادی که نشانگر قرمز دارند اجتناب کرد اما در صورت مصرف باید دقت کرد با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی، چه زمانی و چه مقدار مصرف کنیم.



مصرف قابل فهم هر سهم + نام محصول *		
میزان سهم محصول بر حسب گرم یا میلی لیتر		
الژی	کیلوکالری	
قند	گرم	
چربی	گرم	
نمک	گرم	
اسیدهای چرب ترانس	گرم	
نمک	متوسط	زیاد

LRFN
سازمان غذا و دارو
شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود، شانه نظارت
(شماره پروانه در این محل درج شود)