

رعایت رژیم غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت بسیار ضروری و مهم است ولی از آن جایی که شیوه زندگی افراد، فرهنگ و یا وضعیت اقتصادی اجتماعی آنان کاملاً متفاوت میباشد، بهتر است به جای توصیه رژیم یکسان و از پیش تعیین شده، دستورالعمل های تغذیه ای بر مبنای اهداف درمان و نیاز هر فرد دیابتی زیر نظر یک متخصص تغذیه انجام شود.

چگونه و چه وقت غذا بخوریم؟

به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه میشود.

سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید.

میان وعده مانند ۱ عدد میوه یا ۱ لیوان شیر یا ۲ عدد بیسکویت ساقه طلایی یا چای همراه ۲-۳ عدد کشمش یا یک لقمه نان و پنیر میل کنید. مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا

از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند.

میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شود، باشد.

رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش موثری

دارد:

❖ قند، شکر، عسل، آب میوه با قند مصنوعی، شربت، کمپوت، نوشابه، بستنی، انواع شیرینی، شکلات، آب نبات برای شما مضر است.

❖ همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات و خیار استفاده کنید. (سالاد بدون سس استفاده کنید و به جای سس از ماست کم چرب و آب لیمو یا سرکه استفاده نمایید)

❖ نان سنگگ و یا سبوس دار از نان لواش و ساندویچی بهتر است.

❖ مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و چیپس، غذاهای سرخ شده را محدود کنید.

❖ لبنیات کم چربی مصرف کنید.

❖ در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

❖ از حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.

❖ در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.

❖ کره، خامه، روغن حیوانی، روغن جامد و غذاهایی مثل کله پاچه، دل و جگر مصرف نکنید.

❖ مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، و غیره باید محدود باشد.

❖ از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری نمایید.

آیا مصرف میوه برای بیماران دیابتی مفید است؟

مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است.

چون افراد دیابتی بیشتر به بیماری های عفونی مبتلا میشوند، لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند.

میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه ها مانند

موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی نباید

بیشتر از **یک تا دو بار در هفته** مصرف شود.

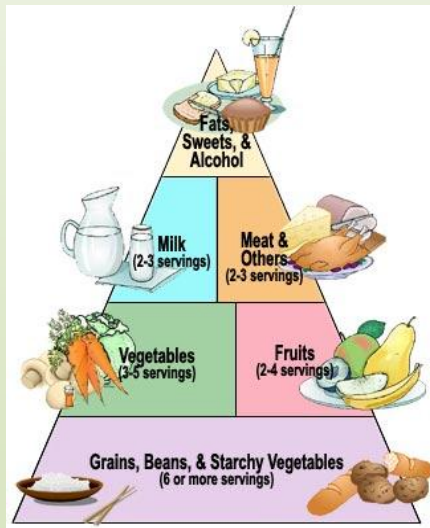


Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

تغذیه و دیابت

چه بخوریم و چگونه بخوریم؟



سایر میوه ها یی که قند پایین تری دارند و می توانند بیشتر حدود ۳۰۰+ گرم معادل نصف لیوان مصرف شوند عبارتند از :

سیب ، نارنگی ،هلو ، خیار ،گریپ فروت ،آلبالو ، گیلاس ، انار، کیوی ، خرمالو و توت فرنگی



نکته مهم : از پرخوری و افزایش وزن بپرهیزید ، زیرا عوارض دیابت را چند برابر میکند.



باید توجه داشت که در روز فقط از یک نوع از میوه های ذکر شده در جدول زیر مصرف گردد :

انواع میوه ها	مقدار مصرف
هندوانه خریزه، طالبی	یک و یک چهارم لیوان (بهترین است از قسمت های نزدیک به پوست استفاده شود)
انگور	۱۰ عدد به اندازه یک خوشه کوچک
خرما	دو عدد
کشمش	دو قاشق غذاخوری
انجیر	۱/۵ عدد
موز	نصف موز (به اندازه ۱۰ سانتی متر)