



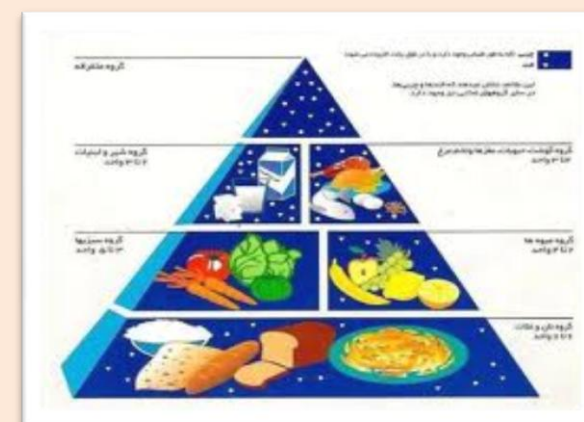
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی، درمانی تهران

بیمارستان فوق تخصصی گوش، حلق و بینی

امیر اعلم.

واحد تغذیه

راهنمای تغذیه بیماران دیابتی



همانطور که می دانید بیماری دیابت با افزایش قند خون مشخص می شود و قند خون در اثر عوامل متعددی که مهمترین آن عدم رعایت رژیم غذایی صحیح است بالا می رود. در این برکه سعی شده به طور خلاصه و مفید اصول صحیح تغذیه در بیماری دیابت به شما آموزش داده شود.

گروههای غذایی از ۵ گروه اصلی تشکیل شده اند که عبارتند از گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزی، گروه گوشت و حبوبات و تخم مرغ و گروه شیر و لبنیات به مقدار مشخص از هر گروه یک واحد گفته می شود که در زیر در مورد آنها توضیح داده می شود. واحد های غذایی افراد دیابتی:

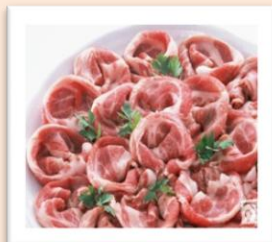
یک واحد مواد نشاسته ای: ۱ برش نان به اندازه کف دست (ترجیحاً نان بربری، سنگک، تافتون) یا یک سوم فنجان برنج (۵-۴ قاشق غذاخوری) یا نصف فنجان ماکارونی یا نصف فنجان غلات پخته یا سه چهارم فنجان غلات خام یا یک عدد سیب زمینی کوچک پخته (۹۰ گرم) یا یک سوم فنجان حبوبات پخته یا نصف فنجان نخود فرنگی

یک واحد سبزی: نصف فنجان سبزی پخته یا یک فنجان سبزی خام شامل کلم، اسفناج، گوجه فرنگی، کرفس، بادمجان، فلفل سبز، پیاز، قارچ، نخود سبز، جوانه گندم، کلم پیچ، کلم بروکلی، کلم قمری



یک واحد شیر و لبنیات: ۱ لیوان شیر کم چربی یا ۱/۲ لیوان شیر تغلیظ شده یا ۱/۳ لیوان شیر خشک بدون چربی یا ماست ساده کم چربی ۳/۴ لیوان یا کشک غلیظ ۱/۴ لیوان یا ۲ لیوان دوغ

یک واحد گوشت: ۳۰ گرم گوشت شامل مرغ، ماهی، گوشت گاو یا گوسفند پخته یا ۳۰ گرم پنیر معادل یک قوطی کبریت یا یک عدد تخم مرغ یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ یا تن ماهی ۱/۲ لیوان یا حبوبات پخته ۱/۲ لیوان ...



یک واحد قندی: ۳ عدد بیسکویت کوچک یا ۲ عدد بیسکویت سبوس دار.

یک واحد چربی: ۱ قاشق مرباخوری روغن مایع (کانولا، ذرت، آفتابگردان، سویا) یا شش عدد بادام زمینی یا ۵ عدد زیتون خامه ۲ قاشق غذا خوری، کره ۱ قاشق مربا خوری مایونز معمولی ۱ قاشق مربا خوری، مایونز کم چرب ۱ قاق غذاخوری

یک واحد میوه: یک عدد سیب، پرتقال، نارنگی، شلیل، هلو، کیوی، موز کوچک یک عدد، گلابی متوسط، آلو، انجیر، خرمالو دو عدد یا یک دوم فنجان آب میوه یا یک فنجان گیلاس، آلبالو، توت فرنگی، تمشک یا ۲۰۰ گرم هندوانه، انگور ۱۷ عدد، خرما دو عدد، خرما خشک سه عدد، کشمش د و قاشق غذاخوری



تعداد واحدها بر اساس سن و وزن و انرژی مورد نیاز افراد دیابتی باید توسط مشاور تغذیه تنظیم گردد.

-برای اینکه مشخص شود هر ماده غذایی چه مقدار قند خون را افزایش می دهد از جدول نمایه گلیسمی استفاده می کنند. هر چه نمایه گلیسمی غذایی پایین تر باشد بیانگر این است که با خوردن مقدار معینی از آن قند خون کمتر بالا می رود پس سعی کنید از مواد غذایی که نمایه گلیسمی پایین دارند استفاده کنید و اگر ماده غذایی نمایه گلیسمی بالا دارد به مقدار کمتری از آن بخورید.

تقسیم بندی مواد غذایی بر اساس نمایه گلیسمی :
نمایه گلیسمی پایین : نان بربری ، نان تافتون ، نان سنگک ، ماکارونی ، چغندر ، سیب زمینی سرخ شده ، لپه ، لوبیا قرمز ، لوبیا چیتی ، ماش ، (حبوبات علاوه بر نمایه گلیسمی پایین حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر غذایی هستند) ، انجیر خشک و خرما زرد زاهدی

دم کردن ماکارونی باعث افزایش قابل هضم دانه نشاسته می شود و در نتیجه جذب آن را افزایش می دهد. این امر موجب بالا رفتن قند خون می شود. بنابر این ماکارونی را فقط در آب جوشانده و پس از صاف کردن مصرف کنید.

نمایه گلیسمی متوسط: کشمش سبز ، برگه زرد آلو ، لواش محلی برنج صدری ، نخود فرنگی ، برنج طارم ، برنج تایلندی

نمایه گلیسمی بالا : نان سفید (نان تست) ، نان باگت ، لواش ماشینی ، باقلا سبز بدون پوست ، هویج ، سیب زمینی ، پوره سیب زمینی ، سیب زمینی استامبولی
(از مصرف سیب زمینی و هویج پخته به صورت پوره خودداری شود)

(استفاده از توت خشک ، کشمش قرمز ، خرما زرد زاهدی به مقدار کم با چای ، مناسب تر از خرما مضافتی بم است.)
توصیه های زیر را در کنار موارد فوق جهت کاهش قند خون خود به کار ببرید :

۱-مصرف روزانه ۲۰ گرم (۲ قاشق غذا خوری) سرکه سیب به عنوان چاشنی سالاد باعث کاهش قند خون می شود.

۲-مصرف روزانه ۶ گرم پودر دارچین (۱ قاشق مربا خوری) علاوه بر کاهش قند خون باعث کاهش کلسترول و تری گلیسیرید هم می - گردد بنابراین مصرف غذاهای دارچینی یا چای دارچینی در طول روز برای کاهش قند و چربی خون توصیه می شود.

۳-مصرف روزانه ۵۰ گرم پیاز و ۳ گرم سیر تازه و خام باعث کاهش قند و چربی خون می گردد.

۴-مصرف ۲ قاشق پودر تخم شنبلیله همراه با ماست در ۲ وعده نهار و شام باعث کاهش قند و چربی خون می شود.

۵-استفاده از پروتئین گیاهی سویا علاوه بر کاهش چربی خون باعث کاهش قند خون هم می شود.

کاهش قند خون (هیپوگلیسمی):
کاهش قند خون یک عارضه معمولی و رایج و درعین حال خطرناک برای بیماران تحت درمان با انسولین می باشد . علائم هیپوگلیسمی شامل عرق کردن ، لرز ، تند زدن نبض ، احساس گرسنگی و سر درد می باشد . هیپوگلیسمی به دلیل حذف یک وعده غذایی و یا دریافت ناکافی مواد غذایی ، فعالیت بدنی زیاد و درمان بیش از حد با انسولین و یا دلایل دیگری اتفاق می افتد.

توجه داشته باشید که به محض احساس علائم کاهش قند خون از مواد قندی سریع الجذب و یا نوشیدنیهای شیرین استفاده کنید مانند چند حبه قند ، قرص گلوکز و یا خرما
تاثیر ورزش در کاهش قند خون :

انجام فعالیت های بدنی و ورزش روز مره در کاهش قند خون بسیار موثر می باشد . بنابراین فعالیت ورزشی روزانه توصیه می گردد.
توجه داشته باشید که برای جلوگیری از کاهش قند خون بعد از انجام ورزش ، یک میان وعده سبک مانند ۲۰ گرم نان سنگک و ۱۰ گرم پنیر یا ۲ عدد خرما خشک زاهدی مصرف نمائید.

توصیه لازم برای مراقبت از پاها :

مراقبت از پاها بین بیماران دیابتی بسیار مهم است و باید به زخمهای کوچک و یا ضربه های و عفونت هایی که در ناحیه پا رخ می دهد توجه داشته باشید و مرتب پاها را شسته ، ناخن ها را گرفته و کفش های مناسب بپوشید.

توصیه ها :

۱-در صورتی که اضافه وزن دارید حتما وزن خود را کاهش دهید .

۲-مصرف چربی ها را به حداقل برسانید.

۳-چربی گوشت را از آن جدا کنید . قبل از پختن مرغ پوست آن را جدا کنید .

۴-مصرف نمک را به حداقل برسانید . چون خطر بیماریهای قلبی عروقی در شما زیاد است.

۵-از مواد غذایی فیبر دار مثل سبزی و میوه بیشتر استفاده کنید چون در کاهش قند خون شما موثر است .

۶- در هنگام خرید ، میوه های کوچک را انتخاب کنید در غیر این صورت ممکن است بیشتر بخورید.

۷- بهتر است بخشی از پروتئین مورد نیاز خود را از حبوبات تامین کنید.

تداخل غذا و دارو

۱- متفورمین: باید با اولین لقمه هر وعده اصلی مصرف شود.
استفاده دراز مدت نیاز به دریافت مکمل ویتامین B۱۲ و فولات می باشد.

۲- تزریق انسولین ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت قبل از غذا و خواب باید باشد.

۳- گلی بن گلامید : این دارو معمولا یک بار در روز همراه صبحانه با اولین وعده غذایی تجویز می شود. رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم چربی باعث اثر بخشی بیشتر می شود.

