

دیابت:

بیماری دیابت که با افزایش قند خون مشخص می شود، در نتیجه ی نقص در ترشح انسولین، عملکرد انسولین یا هر دو اتفاق می افتد.

عوارض دیابت کنترل نشده:

- آسیب به کلیه ها
- زخم پای دیابتی
- عارضه نابینایی
- بیماریهای قلبی و عروقی



تغذیه مناسب در بیماران دیابتی:

رعایت رژیم غذایی مناسب به تنظیم قند خون در طول روز کمک می کند و فرد را از ابتلا به عوارض خطرناک دیابت حفظ می کند.

ایجاد نظم در ساعات صرف غذا و ثابت بودن مقدار کربوهیدرات در هر وعده از نکات قابل توجه در بیماران است.

مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است. مصرف سبزیجات مثل فلفل دلمه، سالاد و ... به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند.

بدون مشورت با متخصص تغذیه، وعده های غذایی خود را جابجا نکنید تا در هر وعده میزان ثابتی کربوهیدرات دریافت کنید.

بهتر است نان مصرفی شما از نوع سبوس دار که دارای فیبر است مانند نان جو باشد.

در برنامه غذایی خود مصرف مواد غذایی دارای فیبر بالا را بگنجانید. مصرف فیبرهای غذایی که معمولا در سبزیجات، حبوبات و جو به میزان زیادی وجود دارد سبب جذب آهسته مواد قندی شده و به کنترل قند خون کمک می کند.

سعی کنید به همراه غذا، سالاد یا انواع سبزیجات غیر نشاسته ای مصرف کنید. سبزیجات بدلیل داشتن فیبر غذایی در کنترل قند خون بسیار موثرند بنابراین مصرف آنها بصورت خام یا پخته توصیه می شود. انواع سبزیجات شامل هویج، خیار، گوجه، کاهو، کدو، کرفس، اسفناج و ... می باشد. توجه داشته باشید از این گروه تنها هویج پخته و آب هویج و سبزیجات نشاسته ای (مانند سیب زمینی، ذرت پخته، نخود فرنگی، چغندر پخته) باعث افزایش قند خون می شود.





شناسنامه پمفلت آموزشی کد: PM-06-57-A	
عنوان	توصیه های تغذیه ای در کنترل دیابت
تهیه کننده	شبهم باقری کارشناس ارشد تغذیه
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: 1402	سال بازبینی: 1405
منبع:	Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process, 15th Edition, 2023
پزشک تایید کننده دکتر سید علی هاشمی	 
ناظر کیفی دکتر سید عباس رخشا	 

تنها از روغن مایع (ترجیحا روغن کانولا یا زیتون) جهت طبخ استفاده کنید. برای پخت و پز کوتاه مدت بهتر است از روغن زیتون استفاده کنید.

لبنیات مصرفی (شیر، ماست، پنیر) حتما از نوع کم چرب باشد. از مصرف کره، خامه، سرشیر، سس مایونز، پنیر پیتزا، غذاهای رستورانی پرهیز کنید.

مصرف انواع شیرینی، دسر و شکلات را به حداقل برسانید. از مصرف مواد قندی، قند، شکر، پولکی، کیک و شیرینی، شکلات، عسل، مربا، نبات، آبمیوه های صنعتی، نوشابه ها پرهیز نمایید.

توجه داشته باشید که موز، هندوانه، خربزه، طالبی، انگور، کشمش، خرما و انجیر نسبت به سایر میوه ها قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه ها کمتر استفاده شود.

توجه داشته باشید که بجای آبمیوه از خود میوه های طبیعی استفاده شو زیرا آبمیوه نسبت به خود میوه قند خون را بیشتر بالا می برد چون فیبر ندارد.



سعی کنید برنج را بصورت مخلوط با حبوبات یا سبزیجات تهیه و مصرف کنید مثل عدس پلو، لوبیا پلو، شوید پلو و ...

در صورت مصرف ماکارونی بهتر است آن را دم نکرده و بصورت آبکش مصرف کنید. همچنین سیب زمینی آبپز نسبت به سیب زمینی سرخ شده قند خون را بیشتر افزایش می دهد.

میوه ها را بصورت کامل مصرف کنید و ترجیحا آن را بصورت آب میوه مصرف نکنید.

دارچین به کاهش سطح قند خون کمک می کند. همچنین مصرف سیر، پیاز، تخم شنبلیله توصیه می گردد. مصرف دارچین، سیر، پیاز، شوید به کاهش سطح قند خون کمک می کند.

برای جلوگیری از خطر افت قند خون در هنگام خواب (در صورت مصرف دارو) بهتر است یک میان وعده قبل از خواب مصرف کنید.

مصرف گوشت قرمز محدود شود و بیشتر از گوشت سفید استفاده کنید. و هنگام استفاده از گوشت قرمز و مرغ تمام چربی های قابل رویت و پوست آنها را جدا کنید.

سعی کنید از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیزید و مواد غذایی را بصورت کباب پز، داخل فر یا بخارپز یا آبپز مصرف کنید.