

تغذیه در دیابت کودکان :

باید این رژیم غذایی توسط پزشک و یا متخصص تغذیه تعیین شود. اما این بدان معنی نیست که غذای کودک را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید، بلکه همه افراد خانواده می توانند با رعایت این رژیم زندگی سالمی داشته باشند. هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی، استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل است. گروه های غذایی طبق هرم به ۶ دسته اصلی تقسیم می شوند



گروه نان و غلات

که شامل ماکارونی، برنج، غلات و خمیرها می باشد. برخلاف عقاید برخی که خوردن این گروه را ممنوع میدانند، غلات سبوس دار به آرامی قند خون را بالا میبرند و برای افراد

مبتلا به دیابت بسیار مفید است ۶ تا ۱۱ واحد از غذای مورد نیاز مربوط به این گروه میباشد ۴۰ تا ۶۰ درصد انرژی مورد نیاز افراد مبتلا به دیابت باید از این گروه تأمین شود. واحد کربوهیدرات به عنوان مثال شامل: 3 عدد بیسکویت معمولی.

✓ یک سوم لیوان برنج پخته یا ماکارانی پخته

✓ یک عدد سیب زمینی کوچک

✓ دو سوم لیوان حبوبات پخته

از حبوبات میتوانید به عنوان منابع غنی فیبر استفاده کنید.

گروه سبزیجات

این گروه که به سبزیجات غیرنشاسته های معروف هستند شامل سبزی روزانه باید ۳ تا ۵ واحد از این گروه را استفاده کنید ۱ واحد شامل:

✓ لیوان سبزی خام برگ دار مانند اسفناج و کاهو یا

✓ ۱/۲ لیوان سبزی پخته یا خردشده که شامل خیار، هویج، قارچ و ... یا

✓ ۳/۴ لیوان عصاره یا آب سبزی یا ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط

بهتر است سبزیجات به صورت خام استفاده شوند.

در صورت نیاز به پختن بهتر است سبزیها آب پز شود. از سرخ کردن سبزیجات خودداری کنید.

گروه میوه ها

شامل کلیه میوه های خام، پخته و کنسرو شده می باشد.

۱ واحد شامل: ۱ عدد میوه تازه مانند سیب، پرتقال، هلو، لیموشیرین

• سعی کنید میوه ها را به صورت خام مصرف کنید.

از مرکبات نظیر پرتقال، گریب فروت و نارنگی در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

• تا حد امکان سعی کنید میوه ها را با پوست استفاده کنید.

• استفاده از میوه خیلی بهتر از آب میوه است.

گروه لبنیات

این گروه شامل شیر و ماست، دوغ، پنیر، کشک میباشد و سهم آن در رژیم روزانه ۲ تا ۳ واحد میباشد.

۱ واحد شامل: ۱ لیوان شیر کم چرب یا ماست. یا دو لیوان دوغ



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

تغذیه در دیابت کودکان



تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر مولود صفاری راد (فوق تخصص غدد و

متابولیسم کودکان و نوجوانان)

بهار ۱۴۰۲

گروه گوشت و جایگزین ها

این گروه شامل گوشت سفید، گوشت قرمز، مغزها

(آجیل)، پنیر، سویا و تخم مرغ میباشد. ۲ تا ۳ واحد در

رژیم روزانه سهم این گروه میباشد. توصیه میشود ۱۵ تا

۲۰ درصد از کالری روزانه کودک را از این گروه تأمین کنید.

واحد شامل:

۱ تخم مرغ یا ۶۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز یا

۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم گوشت ماکیان یا ماهی

• هنگام خرید، کم چربترین گوشت را بخرید.

• به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را به صورت آب پز میل

کنید. پوست مرغ را قبل از خوردن جدا کنید.

• به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی و بوقلمون

بیشتر استفاده کنید.

• هنگام پختن گوشت به جای افزودن نمک، از طمع دهنده

هایی مانند آبلیمو و آبغوره استفاده کنید.

• چربی گوشت قرمز را قبل از پختن به صورت کامل جدا

کنید.

گروه چربیها و شیرینی جات

حاوی مقدار زیادی کالری هستند. محدود کردن مصرف این

گروه باعث کاهش وزن و کاهش قند خون میشود.

نیاز روزانه بدن به چربیها ۱ تا ۲ واحد است.

نکات مهم

• افراد دیابتی در روز باید ۶ وعده غذا میل کنند؛ ۳ وعده

غذایی اصلی و ۳ میان وعده.

• از حجم غذای اصلی بکاهید و به میان وعده اضافه کنید.

• کودک مبتلا به دیابت باید روزانه ۴-۶ لیوان آب بنوشند.

افراد مبتلا به دیابت باید روزانه از تمام گروههای غذایی

استفاده کنند.

• بهترین میوه برای افراد مبتلا به دیابت خیار است.

• از روغنهای مایع مخصوصاً روغن هسته انگور، زیتون و

کنجد استفاده کنید.

• مصرف میوه و سبزی

• یک بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه معمولی، حدود ۹ قاشق

چایخوری شکر دارد! مراقب مصرف این مواد باشید.

• مصرف کلیه مکملها حتماً زیر نظر پزشک معالج باشد.



بیمارستان امام رضا (ع)

بجنورد، خیابان جمال الدین اسد آبادی

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای

زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۱۸-۰۵۸۳۲۲۲۸۱۱۱ داخلی ۲۱۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir