

۱- به منظور جلوگیری از نوسانات قند خون در طول روز برنامه غذایی خود را به جای ۳ وعده در ۶-۵ وعده تقسیم نمایید.

۲- در صورت داشتن اضافه وزن یا چاقی بهترین راه کنترل قند خون کاهش وزن از طریق رژیم غذایی و ورزش است.

۳- استرس و اضطراب یکی از مهمترین عوامل بالا رفتن قند خون است و مهمترین راه درمان آن تفکر تمرکز نوشیدن یک لیوان آب سرد، تنفس عمیق و ماساژ پاها با روغن گیاهی می باشد.

۴- لازم است حداقل روزی نیم ساعت پیاده روی داشته باشید پیاده روی و ورزش به کنترل قند خون کمک می کند .

۵- از مصرف روغن جامد، کره، خامه و غذاهای چرب خودداری کنید. حداکثر ۳-۲ قاشق مربا خوری روغن مایع (ترجیحا روغن زیتون و کانولا) برای پخت و پز و سالاد مصرف شود.

۶- از سبزیجاتی مانند سبزی خوردن، جعفری، شنبلیله، گشنیز خیار، گوجه، کدو، لوبیا سبز، مرزه، کلم، گل کلم، کاهو، کدو سبز، شلغم، تره تربچه، بادمجان، فلفل دلمه، فلفل سبز و میوه ها به صورت خام یا پخته در جیره غذایی خود قرار دهید. مصرف میوه و سبزی به صورت تازه، کامل و با پوست بهتر از میوه و سبزی پخته و آبمیوه است.

۷- از غذاهای آماده (کمپوت، کنسرو، ساندویچ، پیتزا، غذاهای رستوران و ...) استفاده نکنید .

۸- مصرف گوشت قرمز را به ۲ بار در هفته محدود کنید و بقیه هفته از گوشت مرغ یا ماهی استفاده کنید. چربی های گوشت ها که با چشم دیده می شوند و پوست مرغ را حتما جدا کنید. مصرف زرده تخم مرغ را نیز به ۲ بار در هفته کاهش دهید.

۹- بهتر است از نان های سبوس دار، نان جو حجیم، نان بربری، نان تافتون، نان سنگک به جای نان لواش یا نان باگت استفاده شود .

۱۰- در پخت برنج به جای روش آبکش از روش کته استفاده نمایید.

۱۱- تا جایی که ممکن است از مصرف سیب زمینی آبپز پوره یا سرخ شده، هویج پخته، آب هویج، خرما، زردآلو، هندوانه، خربزه، گرمک باقلا سبز، موز، آرد های سفید به علت اینکه سریع قند خون را بالا می برد کمتر استفاده شود.

۱۲- از مصرف غذاهای شور و چرب کله پاچه، مایونز، پفک کنسرو، کمپوت و پنیر های شور خودداری کنید

۱۳- مصرف میان وعده ها در طول روز و قبل از خواب برای بیماران دیابتی که انسولین دریافت می کنند حیاتی است.

۱۴- روزانه حداکثر ۳ واحد میوه استفاده شود که بهتر است از میوه های خیلی شیرین مانند موز، انجیر، خربزه، انگور شیرین نباشد.

۱۵- سعی کنید همراه غذا از چای استفاده نشود چون باعث کم شدن جذب آهن و کلسیم ماده غذایی می شود بهتر است چای خود را در میان وعده ها مصرف کنید.

۱۶- بهتر است غذا همراه با سبزیجات و سالاد مصرف شود تا جذب آهن آن افزایش یابد.

۱۷- استفاده از توت خشک، کشمش سبز و قرمز و خرما زرد زاهدی به مقدار توصیه شده توسط متخصص تغذیه با چای، استفاده شود و از مصرف خرما مضافتی بم، قند، شکر و پولکی خودداری شود .

۱۸- از فیبر در برنامه غذایی به مقدار توصیه شده توسط متخصص تغذیه استفاده شود . منابع غنی از فیبر عبارتند از : سیب، پرتقال، لیمو، گریپ فروت، توت فرنگی، گلابی، زردآلو، گیلاس، هلو، آلو و غلات سبوس دار .

۱۹- از مصرف کربوهیدرات های ساده (قند، پولکی، نبات، عسل، بستنی، شکر، شیرینی، مربا، آرد سفید، ژله، آب نبات...) پرهیز کنید البته این بدان معنا نیست که هرگز قند مصرف نکنید ۲۰- کباب کردن، بخار پز کردن و روش های پخت سریع را بر سرخ کردن در روغن ارجحیت بدهید آب گوشت را بعد از پخت سرد کنید و چربی سطح آنها را گرفته و سپس مصرف نمایید.

۲۱- خوردن ماهی ممکن است احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش دهد. ماهی سرشار از اسید های چرب امگا ۳ است، بنابر این مصرف ماهی به میزان حداقل دو بار در هفته و هر بار ۹۰ گرم بسیار توصیه می شود البته بیماران دیابتی نباید از کپسول های روغن ماهی جز با تجویز پزشک استفاده نمایند زیرا تنظیم قند خون آنها را مختل می کند.

۲۲- پیاز و سیر (در صورت عدم مصرف آسپرین و نداشتن مشکلات گوارشی) بصورت خام و پخته توصیه می شود .

۲۳- مواد غذایی حاوی کروم و یا مکمل های حاوی کروم به تنظیم قند خون در محدوده مطلوب بسیار کمک می کند . مواد غذایی حاوی کروم : کلم بروکلی، جو، مغز ها، قارچ خوراکی، سبوس غلات، ریواس .

۲۴- لبنیات مصرفی شما باید از نوع کم چرب باشد(به جز در کودکان). ماست و شیر پرچرب، خامه، پنیرهای پر چرب(گودا پیتزاو ...) سرشیر و کره را در رژیم غذایی خود محدود کنید.



توصیه هایی به بیماران دیابتی

تهیه کننده : الهه صابر

(سوپروایزر آموزش سلامت)

با همکاری واحد تغذیه

با نظارت دکتر فاریا جعفرزاده

(فوق تخصص غدد و متابولیسم)

نیر ۱۴۰۲

بزرگتر باشد خیلی آهسته تر از غذا های نرم (پوره شده) هضم می شوند. غذای پخته سریعتر از غذای خام هضم می شود و غذایی که رطوبت داشته باشد خیلی سریعتر از غذای خشک هضم میشود.

۳۱- با توجه به تاکید فراوان در مورد کاهش مصرف نمک در این بیماران توصیه می شود نمکدان را سر سفره نیاورید برچسب ماده غذایی را از نظر مقدار نمک بخوانید و برای طعم دهی به غذا ها از چاشنی های سالم استفاده کنید. پنیر ها را در آب بگذارید.

۳۲- برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع اول توصیه می شود که حد اقل تا یک سالگی از دادن لبنیات به نوزاد خودداری کنید. حتی الامکان نباید به نوزاد شیر گاو داد مخصوصا اگر سابقه ارثی ابتلا به این بیماری در خانواده آنها وجود داشته باشد.

۳۳- یک میان وعده (نان و پنیر، یک لیوان شیر یا یک عدد میوه) ۳۰-۴۵ دقیقه بعد از مصرف انسولین حتما استفاده کنید.

۲۵- از آنتی اکسیدان ها شامل ویتامین های C و E و بتاکاروتن بصورت خام استفاده کنید. ویتامین C در سبزیجات و میوه ها ی تازه و بیشتر در مرکبات: پرتقال، گریپ فروت، انواع لیمو و نارنگی، کیوی، انواع توت، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، طالبی توت فرنگی و سبزیجات برگ سبز موجود است. بهترین منبع ویتامین E آجیل و روغن های گیاهی مثل: روغن جوانه گندم، آفتابگردان، بادام، گردو، فندق، ذرت و زیتون است. بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) در میوه ها ی رنگی به خصوص زردو نارنجی و سبزی های سبز تیره وجود دارد؛ مثل اسفناج، کدو حلواپی، طالبی، زرد آلو، کلم بروکلی، گریپ فروت

۲۶- میوه ها با پوست باعث افزایش **تدریجی** قند خون می شود. بیشتر ویتامین ها و مواد معدنی در لایه های نزدیک به پوست میوه ها قرار دارند پس میوه هایی را که می شود با پوست خورد با پوست میل کنید و مصرف میوه های بسیار شیرین کاهش دهید مثل موز، انجیر، خربزه، انگور شیرین...

۲۷- برخی از ادویه ها فعالیت انسولین را تشدید می کنند (دارچین، میخک، زرد چوبه، برگ بو) پاشیدن مقدار کمی دارچین روی غذاهای شیرین مانع از افزایش قند خون می شود.

۲۸- از حبوبات، عدس، ماش، نخود برای این بیماران در حد نیاز توصیه می شود ولی در مصرف انواع لوبیا بهتر است که جانب احتیاط را رعایت کنند.

۲۹- مصرف ۷-۸ لیوان آب در روز به شما توصیه می شود (در بیماران دیابتی کلیوی مقدار مایعات با نظر پزشک)

۳۰- غذایی که آهسته تر هضم میشود قند را آهسته تر وارد خون کرده و آن را خیلی افزایش نمی دهد. غذایی که به صورت قطعات

پایگاه اینترنتی : www.nkums.ir

تلفن : ۱۸-۰۵۸۳۲۲۲۸۱۱۱ داخلی ۲۱۷

