

چربی‌ها شامل کره، مارگارین و روغن‌ها بوده که به غذاها افزوده می‌شوند. همچنین در بیشتر لبنیات و فرآورده‌های گوشتی چربی یافت می‌شود.

چه مقدار غذا می‌توانم مصرف کنم؟

مقدار هر وعده غذایی مهم است، حتی اگر عادت به خوردن وعده‌های غذایی سالم دارید، خوردن بیش از حد موجب افزایش وزن‌تان خواهد شد که یکی از عوامل بروز بیماری دیابت است. هرم غذایی دیابت می‌تواند به شما در انتخاب‌های معقول غذایی کمک کند. این هرم، مواد غذایی را به گروه‌های مختلف تقسیم می‌کند. به طور کلی در هر وعده غذایی ۲ تا ۵ واحد (حداکثر ۶۰ گرم) از گروه کربوهیدرات، ۱ واحد از گروه پروتئین و مقدار مشخصی از چربی وجود خواهد داشت.

استفاده از بشقاب متناسب از دیگر راه‌های کنترل میزان غذای شماست. یک بشقاب سالم عبارت است از نصف بشقاب سبزیجات غیرنشاسته‌ای، یک چهارم بشقاب پروتئین بدون چربی و یک چهارم بشقاب کربوهیدرات‌های غنی از فیبر.

روزانه، مواد غذایی مصرف شده را یادداشت

کنید:

با یادداشت کردن آن چه در طول روز می‌خورید، زمان خوردن و چگونگی تاثیر آن بر میزان قندخون می‌توانید رژیم غذایی متعادلی داشته باشید. همچنین

برنامه غذایی راهنمایی است که به شما می‌گوید چه نوع غذایی در وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها باید مصرف شود و باید با برنامه شما و عادات غذایی‌تان متناسب باشد.

یک رژیم غذایی سالم برای اکثر افراد مبتلا به دیابت (و همچنین افراد سالم) شامل ۶۰-۴۰٪ کالری از گروه



کربوهیدرات، ۲۰٪ از گروه پروتئین، ۳۰٪ و یا کمتر از گروه چربی هاست. این رژیم بایستی کم کلسترول، کم نمک و کم قند باشد.

کربوهیدرات‌ها را می‌توان در میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، فرآورده‌های لبنی (لبنیات) و غذاهای نشاسته‌دار مانند نان‌ها یافت.

پروتئین را می‌توان در گوشت قرمز، مرغ (انواع گوشت پرندگان)، ماهی، لبنیات، حبوبات و برخی از سبزیجات یافت. سعی کنید مرغ و ماهی را بیشتر از گوشت قرمز مصرف نمایید. از خوردن پوست مرغ خودداری کرده و چربی اضافی را از تمام گوشت جدا کنید.

بیماران مبتلا به دیابت نیازهای تغذیه‌ای مشابه دیگران دارند. با داشتن یک برنامه غذایی سالم، می‌توانید از انواع غذاها لذت ببرید. میزان قند خون رابطه نزدیکی با خوراکی‌هایی که می‌خورید دارد. انتخاب غذاهای مناسب می‌تواند در جهت کنترل میزان قندخون، فشار خون و کلسترول شما موثر باشد و همچنین می‌تواند وزن شما را در حد تعادل نگه دارد.

اصول کلی

- ◆ لذت بردن از انواع غذاها.
- ◆ تاکید بیشتر در استفاده از نان و غلات کامل (سبوس‌دار)، سبزیجات و میوه‌ها.
- ◆ انتخاب لبنیات کم چرب، گوشت کم چرب و غذاهای تهیه شده با روغن کم یا بدون روغن.
- ◆ دستیابی به وزن مناسب و حفظ آن به دنبال بهره‌گیری از فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم.
- ◆ کاهش مصرف نمک نو شیدنی‌های کافئین‌دار

چه نوع مواد غذایی می‌توانم مصرف کنم؟



مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)

دیابت و تغذیه



راهنما اطلاعات مختصری در اختیار شما می گذارد، لذا پیگیری جهت

درمان، مراقبت و آموزش ضروری است.

جهت دریافت مشاوره در زمینه تغذیه و رژیم درمانی در روزهای یکشنبه، دو شنبه و چهارشنبه (ساعات ۱۱ الی ۱۳) به کلینیک تغذیه واقع در طبقه همکف مراجعه یا با شماره تلفن زیر، داخلی ۱۳۵ تماس حاصل فرمائید. ۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰

www.savaneh.mui.ac.ir

کد: ND
کمپته آموزش بیمار

حداقل هفته‌ای ۱-۲ بار ماهی به صورت آبپز و کبابی یا بخار پز مصرف نمائید.

مصرف مواد غذایی حاوی فیبر شامل سبزیجات و میوه‌ها را در برنامه غذایی روزانه خود افزایش دهید. شمامی توانید روزانه ۳ واحد غذایی میوه به صورت میان وعده و ۵-۴ واحد غذایی سبزیجات، به صورت خام یا آبپز در کنار غذا مصرف کنید.

میوه‌های شیرین مثل موز، انگور عسگری، هندوانه، خربزه، خرمالو، خرما رطب، توت، انجیر را کمتر مصرف کنید.

از سبزیجات، گوجه و خیار، کدوسبز، کاهو، کرفس در پایین آوردن قندخون بسیار مفید هستند. لبو و کدو حلوایی را به دلیل شیرین بودن، کمتر مصرف کنید.

مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بیشتر از گوشت سفید (مرغ و ماهی)، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود...) و پروتئین سویا در رژیم غذایی روزانه استفاده کنید.

به طور کلی مصرف روغن را در پخت غذا، کاهش دهید. به جای روغن جامد و حیوانی از روغن مایع نظیر روغن زیتون، ذرت، آفتابگردان، کانولا استفاده کنید.

به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش آبپز، بخارپز یا کبابی و از فر یا تنوری جهت پخت مواد غذایی استفاده کنید.

این اطلاعات شامل موارد کلی مراقبت از بیماران دیابتی است. برای درمان اختصاصی با کارشناس تغذیه و رژیم درمانی خود مشورت کنید.

باید میزان قندخون خود را هر ۲ ساعت پس از خوردن وعده غذایی اندازه بگیرید تا تاثیر مواد غذایی مختلف را بر بدنتان مشاهده نمائید. تغذیه مناسب به همراه داروها و ورزش های متناسب با دیابت، به شما در جهت کنترل دیابت کمک می کند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری و درمان عواقب مزمن دیابت

از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، مربا، شکلات، آبنبات، بیسکوئیت، انواع شیرینی، نوشابه، انواع بستنی، آبمیوه‌های صنعتی، کمپوت خودداری کنید. به جای قند و شکر، با چای می‌توانید از خشکبار یا میوه‌های خشک (کشمش، توت خشک) و یا بیسکوئیت سبوس‌دار ساقه طلایی به تعداد ۱-۲ عدد در روز استفاده کنید.

مواد غذایی چرب و با کلسترول بالا شامل هرنوع غذای سرخ کرده، انواع گوشت قرمز چرب، کله و پاچه، پوست مرغ، مایونز، لبنیات پر چرب، کالباس و سوسیس، غذاهای کنسرو شده را مصرف نکنید.

مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مثل برنج، شیربرنج، حلیم، نان، سیب زمینی، ذرت، باقلا، نخودسبز را در رژیم غذایی خود محدود کنید.

از نانهای سبوس‌دار (سنگک و جو) و فراورده‌هایی که از غلات سبوس‌دار تهیه می‌شوند، استفاده کنید.