

دیابت و تغذیه



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

*شیر یا ماست را به صورت کم چرب استفاده کنید

*حتما روزانه از این گروه استفاده کنید.

*اگر شما خانم باردار مبتلا به دیابت هستید بیشتر از این گروه غذایی استفاده کنید.

۵) گروه گوشت و جایگزین ها: این گروه شامل گوشت سفید گوشت قرمز مغز های روغنی (آجیل) پنیر سویا و تخم مرغ می باشد ۲ تا ۳ واحد در رژیم روزانه سهم این گروه می باشد توصیه می شود ۱۵ تا ۲۰ درصد از کالری روزانه خود را از این گروه تامین کنید.

• ۱ واحد شامل:

◇ ۱ تخم مرغ یا

◇ ۶۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز یا

◇ ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم گوشت ماکیان یا ماهی یا

◇ ۲ قاشق کره بادام زمینی

*هنگام خرید کم چرب ترین گوشت را بخرید

*به جای سرخ کردن تخم مرغ آن را به صورت آب پز میل کنید

*چربی گوشت قرمز را قبل از پختن به صورت کامل جدا کنید.

۶) گروه چربی ها و شیرینی جات: حاوی مقدار زیادی کالری هستند محدود کردن مصرف این گروه باعث کاهش وزن و کاهش قند خون می شود نیاز روزانه بدن به چربی ها ۱ تا ۲ واحد است.

• ۱ واحد از این گروه شامل:

◇ ۱ عدد شیرینی ۳ سانتی متری یا

◇ ۱/۲ لیوان بستنی یا

◇ ۱۰ عدد زیتون کوچک یا ۵ عدد بزرگ یا

◇ یک قاشق غذا خوری سس مایونز کم چرب

*مصرف شیرینی جات را به حداقل کاهش دهید.

مانند انار و انگور

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

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

*اندازه میوه در ارزش غذایی آن هیچ تاثیری ندارد.

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

*استفاده از میوه خیلی بهتر از آبمیوه است.

نکات مهم:

= افراد دیابتی در روز باید ۶ وعده غذایی میل کنند ۳ وعده غذایی اصلی و ۳ وعده میان وعده

=از حجم غذایی اصلی بکاهید و به میان وعده اضافه کنید

افراد مبتلا به دیابت در روز باید ۸ لیوان آب بنوشند.

= افراد مبتلا به دیابت باید روزانه از تمام گروه های غذایی استفاده کنند

= بهترین میوه برای افراد دیابتی خیار است.

= از روغن های مایع مخصوصا روغن هسته انگور زیتون و کنجد استفاده کنید.

= یک بطری ۳۰۰ میلی لیتری کوکاکولا معمولی حدود ۹ قاشق چایخوری شکر دارد مراقب مصرف این مواد باشید.

= تحقیقات نشان می دهد که مقدار ویتامین C در افراد دیابتی پایین تر از حد طبیعی می باشد لذا مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین C زیر نظر پزشک معالج در بعضی افراد لازم است.

۴) گروه لبنیات: این گروه شامل شیر و ماست می باشد و سهم آن در رژیم روزانه ۲ تا ۳ واحد می باشد.

• ۱ واحد شامل:

◇ ۱ لیوان شیر کم چرب یا ماست

تعریف دیابت

بیماری که در اثر ناتوانی در انسولین کاهش و یا عدم اثر انسولین در بدن ایجاد می شود. مهم ترین اصل در کنترل دیابت رعایت رژیم غذایی مناسب می باشد. هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل است. اصولاً رژیم غذایی که توسط کارشناسان و متخصصان تغذیه برای افراد دیابتی تهیه می شود دارای اهداف زیر است:

- رساندن قند خون به سطح طبیعی
- حفظ سطح چربی های خون در حد طبیعی
- کاهش مشکلات خاص دیابتی
- به دست آوردن و حفظ وزن ایده آل
- رساندن مواد مغذی به بدن به میزان لازم
- تامین انرژی مورد نیاز بدن جهت انجام فعالیت ها لازم
- جلوگیری از بروز عوارض و مشکلات ناشی از دیابت

تغذیه در دیابت

باید این رژیم غذایی توسط پزشک و متخصص تغذیه تعیین می شود اما این بدان معنی نیست که شما باید غذایتان را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید بلکه همه افراد خانواده می توانند با رعایت این رژیم زندگی سالمی داشته باشند.



هرم غذایی

این هرم مورد استفاده برای تمامی افراد جامعه است. هرچه نیاز فرد به گروه غذایی خاصی بیشتر باشد جایگاه آن به قاعده هرم نزدیک تر است و بر عکس به طور مثال بیشترین نیاز مربوط به گروه نان و غلات و کمترین میزان نیاز متعلق به گروه چربی ها و شیرینی جات است.

گروه های غذایی



طبق هرم به ۶ دسته اصلی تقسیم می شوند:

(۱) **گروه نان و غلات:** که شامل ماکارونی، برنج غلات و خمیرها می باشد. بر خلاف عقیده برخی که خوردن این گروه را ممنوع می دانند غلات سبوس دار به آرامی قند خون را بالا می برند و برای افراد مبتلا به دیابت مفید است. ۶ تا ۱۱ واحد از غذای مورد نیاز مربوط به این گروه می باشد. ۴۶ تا ۶۰ درصد از انرژی مورد نیاز افراد مبتلا به دیابت باید از این گروه تامین شود.

- ۱ واحد کربوهیدرات به عنوان مثال شامل:

◇ ۳ عدد بیسکویت معمولی یا

◇ ۱/۳ لیوان برنج پخته یا

◇ ۱/۳ لیوان ماکارونی پخته یا

◇ یک عدد سیب زمینی کوچک یا

◇ ۲/۳ لیوان حبوبات پخته

※ از انواع سبوس دار غلات استفاده کنید.

※ از حبوبات می توانید به عنوان منابع غنی فیبر استفاده کنید.

※ در میان وعده از منابع کربوهیدرات کم چرب مانند بیسکویت کراکر استفاده کنید.

(۲) **گروه سبزیجات:** این گروه که به سبزیجات غیر نشاسته ای معروف هستند شامل سبزی تازه منجمد شده و کنسرو شده می باشد. روزانه باید ۳ تا ۵ واحد این گروه را استفاده کنید.

- ۱ واحد شامل:

◇ ۱ لیوان سبزی خام برگ دار مانند اسفناج و کاهو یا

◇ ۱/۲ لیوان سبزی پخته یا خرد شده 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 سبزی ها آب پز شود. از سرخ کردن سبزیجات خودداری کنید. می توانید مقداری گوشت مرغ یا قرمز به آن اضافه کنید

(۳) **گروه میوه ها:** شامل کلیه میوه های خام پخته خشک شده و کنسرو شده می باشد

- ۱ واحد شامل:

◇ ۱ عدد میوه تازه مانند سیب پرتقال هلو و یا

◇ ۲ قاشق غذا خوری میوه خشک یا ۱/۲ لیوان میوه های ریز