



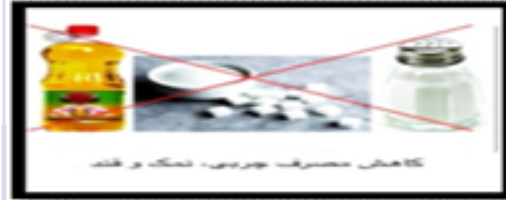
تغذیه در دیابت



شناسنامه پمفلت آموزشی

موضوع	تغذیه در دیابتی ها
تهیه کننده	ف.بخشی (کارشناس دیابت)
تأییدکننده علمی	دکتر نادر طاهری
سمت	فوق تخصص غدد
تاریخ تهیه	تابستان ۱۳۹۸
کد پمفلت	PLT/SPS-PRF/030-01

✚ مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید (کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، یعنی حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری.) با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه میشود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد



✚ از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید



✚ ورزشهای ساده مثل پیاده روی را به طور منظم انجام دهید



✚ بطور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او درمیان بگذارید



✚ شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند



✚ میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه کمک شایانی به کنترل قندخون مینماید



✚ سالاد و سبزیها را بدون سس وبا چاشنیهایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید



✚ در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید



✚ مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه میشود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون میگردد



✚ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آبپز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغنهای گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود



✚ از گوشتهای کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید. مصرف تخم مرغ به سه تا چهار عدد در هفته محدود شود



✚ مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مثل (شیرینی، بیسکویت، مربا، آدامس نوشابه و غیره) در بیماران دیابتی ممنوع است استفاده از قندهای و شکر مصنوعی در حد مجاز بلامانع است



✚ وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون میگردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد میکند



✚ نانهای مصرفی باید از آرد سبوسدار و با استفاده از خمیرمایه تهیه شوند (مانند سنگک)



رژیم غذایی مبتلایان به دیابت



قبل از هر چیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیما حاوی اینگونه قندها هستند (مانند انواع شیرینی جات، بستنی، مربا، بیسکویت، نوشابه و آدامس)، از تمامی انواع غذاها میتوانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم و غیردیابتی نخواهد داشت. بر این اساس، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه کاری دشوار و غیرعادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی میتوانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند. البته بیماران دیابتی حتما باید با گروههای مختلف و جایگزینهای غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیمهای غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند

توصیه هایی در رابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت

✚ اضافه وزن و چاقی میتواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند