

شاید بیشترین نگرانی و سؤال افراد دیابتی مربوط به نوع تغذیه آنها باشد. تغذیه صحیح نه تنها به کنترل بهتر قند خون (مخصوصاً قند خون ۲ ساعت بعد از غذا) بلکه به کمک کردن وزن یا حفظ وزن طبیعی و نیز کنترل چربی و فشارخون کمک قابل توجهی میکند. نکته قابل توجه این است که تغذیه صحیح هم برای پیشگیری و هم کنترل دیابت مؤثر میباشد. تغذیه مناسب می تواند از ابتلا به بیماری های قلبی ، چربی خون و فشار خون پیشگیری کند.

غذاهای مفید برای دیابتی ها

انواع سالاد ، سبزی ها ، حبوبات ، میوه ها

گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی ، سفیده تخم مرغ

ماست وینیر کم چرب



غذاهای مضر برای دیابتی ها

غذاهای پرچرب و شیرین



مصرف ماهی در دوران بارداری و مصرف ویتامین D در شیرخواران احتمال ابتلا به دیابت در دوران کودکی را کاهش می دهد.



تغذیه در دیابتی ها به معنای نخوردن یا کم خوردن نیست چون منع مصرف ماده غذایی باعث می شود فرد تمایل بیشتری به خوردن آن پیدا کند. باید این رژیم غذایی توسط پزشک و یا متخصص تغذیه تعیین شود. اما این بدان معنی نیست که شما باید غذایتان را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید، بلکه همه افراد خانواده شما می توانند با رعایت این رژیم زندگی سالمی داشته باشند.

اگر اضافه وزن دارید، پیشگیری از دیابت با کاهش وزن به شدت وابسته است. هر ۵۰۰ گرمی که وزن کم می کنید، تا حد زیادی به ارتقاء سلامتی خود کمک کرده اید.

انجمن دیابت ایالات متحده به تمامی افراد بالای ۴۵ سال که اضافه وزن دارند، انجام آزمایش قند خون را توصیه می کند . چنانچه شما در سنین بالای ۴۵ سال هستید و حتی در سلامتی وزنی بسر می برید بد نیست از پزشکتان بخواهید تا آزمایش قند خون را انجام دهد.





دانش بیشتر برای مراقبت بهتر

تغذیه و دیابت



واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی

آبان ۱۴۰۱

تغذیه در دیابت

-از حجم غذای اصلی بکاهید و به میان وعده اضافه کنید.
-افراد مبتلا به دیابت باید روزانه ۸ لیوان آب بنوشند.

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

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

-یک بطری ۳۰۰ میلی لیتری کوکا کولای 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 زیر نظر پزشک معالج در بعضی افراد لازم است.

-در صورت داشتن اضافه وزن به کاهش آن اقدام کنید ، چرا که کاهش وزن بدن در عدم ابتلا به دیابت موثر است.

-زمان دم کشیدن برنج را کم کنید (برنج را بیشتر بصورت مخلوط با حبوبات یا سبزیجات مانند لوبیاپلو، عدس پلو ، شوید پلو و.....) مصرف کنید.

-جو سرشار از فیبر نا محلول است و به آهستگی جذب بدن میشود و در طول زمان برای کنترل قند خون مناسب است.

-در طول هفته حداکثر ۳-۲ عدد تخم مرغ مصرف کنید.
-کلم بروکلی غنی از کروم بوده و در کاهش مقاومت به انسولین تاثیر گذار است.

-مصرف میوه های شیرین مانند هندوانه، خربزه، موز، انگور، انجیر، انبه و آناناس را محدود کنید.

-دارچین ادویه ای است که اثری مشابه انسولین دارد و به کاهش سطح قند خون در افراد دیابتی کمک میکند.

-ترکیبات فعال گوگردی در پیاز و سیر با افزایش میزان انسولین در خون، نقش مهمی در کاهش قند خون دارد.

- ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا در کنترل وزن و قند خون به شما کمک کند.

**پیروی از رژیم غذایی که برای شما بصورت
اختصاصی توسط متخصص تغذیه طراحی شده
است به کنترل بیماری دیابت کمک بسیار موثری
خواهد کرد**

جهت استفاده از مشاوره های مراقبتی می توانید در ساعات اداری با
شماره تلفن (۰۲۱-۳۴۴۲۷۰۱۵-داخلی ۳۷۵) تماس حاصل نمایید و یا به
آدرس: healtheducation.madanihospital@yahoo.com ایمیل
فرمایید.

منبع: کتابچه خودمراقبتی دیابت-تهیه و تنظیم اصغر سلیمی
تایید کننده:

دکتر مسعود افشاری-متخصص تغذیه