

## مقدمه:

رعایت صحیح رژیم غذایی نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری دیابت دارد. رژیم غذایی یک فرد دیابتی تفاوت چندانی با رژیم غذایی یک فرد سالم ندارد. فقط محدودیت بیشتری در مقدار مصرف، در هر وعده غذایی دارند. ولی متأسفانه اکثر افراد دیابتی دچار عادات و باورهای غلط غذایی و مصرف نادرست، نامتعادل و بیش از حد نیاز مواد غذایی هستند. در این بیماران به دلیل پرهیزهای غذایی غلط و نابجا و یا زیاده روی در مصرف برخی غذاها جهت کاهش قند خون، علاوه بر اینکه دچار کمبود برخی مواد مغذی می شوند بلکه قند خونشان نیز کنترل نمی شود.

## توصیه های تغذیه ای:

- اساسی ترین اقدام در کنترل بیماری دیابت، کنترل وزن است که با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی امکان پذیر است.



- سعی کنید برنامه غذایی خود را به جای سه وعده در ۶-۵ وعده تنظیم کنید تا از نوسانات قند خون جلوگیری کنید.

- برای جلوگیری از نوسانات قند خون مصرف هر یک از وعده های غذایی در فواصل منظم و در ساعات مشخص انجام گیرد.

- از حذف وعده های غذایی خودداری کنید.

- تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود رعایت کنید. تنوع غذایی یعنی اینکه از همه گروههای غذایی در طول روز استفاده شود. این گروهها شامل نان و غلات، میوه ها، سبزیجات لبنیات، گوشتها و به مقدار کم قندها و چربی ها می باشند.

- تعادل غذایی یعنی از هر گروه غذایی به اندازه ای که کارشناس تغذیه توصیه می کند استفاده شود و هیچ گروه غذایی حذف نشود یا جای دیگر را نگیرد.

- روزانه به طور متوسط ۸ واحد از گروه و غلات مصرف کنید. به طور مثال در وعده ناهار و شام به طور متوسط ۳ کف دست نان یا ۱۲-۱۰ قاشق غذاخوری برنج مصرف شود. البته این میزان برای افراد مختلف بسته به وزن، سن و جنس ممکن است کمتر یا بیشتر شود.

- نان مصرفی بهتر است سبوس دار باشد و نه به صورت نان سفید و نان باگت، همچنین برنج را بیشتر به همراه سبزیجاتی چون شوید طبخ نمایید.

- در مورد تعداد میوه ای که در طول روز می توانید استفاده کنید با کارشناس تغذیه مشورت کنید. (توصیه معمول ۳ واحد در روز است)

- سعی کنید میوه انتخابی شما از گروه کم قند باشد مثل میوه های فصل بهار (گیلاس، آلبالو، آلو، آلوچه) سیب، گلابی.



- از میوه های پر قند بپرهیزید یا بسیار کم استفاده کنید. شامل: موز، خربزه، انگور شیرین. سایر میوه ها به جز موارد ذکر شده از نظر میزان قند در حد متوسط می باشند. روزانه ۱ واحد از این میوه ها را در برنامه خود قرار دهید. شامل: پرتقال، کیوی، هلو هندوانه.

- سبزیجات تنها گروه غذایی است که مصرف آن برای افراد دیابتی مانعی ندارد. سعی کنید در طول روز از گروه سبزیجات (پخته و خام) زیاد استفاده کنید. مصرف سبزیجات همراه هر وعده غذایی به دلیل اینکه منبع فیبر غذایی هستند از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند.



بیمارستان حضرت محمد رسول الله (ص) همدان

## تغذیه در دیابت

۱۸) از مصرف غذاهای پرچرب و دارای روغن فراوان غذاهای آماده و کنسروی خودداری نمایید.

۱۹) روغن مصرفی باید از نوع مایع باشد. از مصرف روغن های جامد، کره و خامه خودداری کنید.

۲۰) روغن های زیتون، کانولا یا کلزا، کنجد، هسته انگور، سویا و آفتابگردان روغن های مناسبی برای مصرف می باشند.



با آرزوی سلامتی برای شما

منابع: اصول تغذیه کراوس ۲۰۱۲

مشاور علمی: اکرم کبیری کارشناس ارشد

تغذیه ورژیم درمانی

گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: اکرم کبیری «کارشناس ارشد تغذیه و رژیم

درمانی»

واحد آموزش همگانی: تلفن ۵۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: GH۹۷۲۵۱

سایت اینترنتی بیمارستان: [www.mrhos.mui.ac.ir](http://www.mrhos.mui.ac.ir)



۱۴) بعضی سبزیجات مانند سیر و پیاز در کنترل بیماری دیابت مورد توجه بوده و تحقیقات جدید این موارد را تاکید کرده است. ( البته در صورت عدم استفاده از آسپیرین و نداشتن مشکلات گوارشی در را بطه با سیر).



۱۵) کلم بروکلی از سبزی های بسیار مفید است که منبع غنی کروم است و به تنظیم قند خون در محدوده مطلوب کمک می کند. از دیگر منابع کروم می توان به مغزهای گیاهی، قارچ خوراکی، سیوس غلات، ریواس و مخمر اشاره کرد.

۱۶) شنبلیله و تخم شنبلیله نیز از جمله سبزیجات مفید در کنترل دیابت می باشد.

۱۷) سعی کنید روزانه ۲ لیوان شیر یا ماست کم چرب در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.