



توصیه های غذایی در دیابت

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ کد پمفلت: PA-۲۶-۱۰۱۶ شماره بازنگری: ۰۱

- ❖ غذا را در وعده های بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید. به جای ۳ وعده غذا، از ۶ وعده استفاده کنید.
- ❖ مصرف نان سبوسدار را جایگزین نان سفید کنید. نان های ساندویچی و باگت باعث افزایش قندخون می شوند. در پخت غذاها نیز از آرد سبوسدار یا آرد نخود استفاده کنید.
- ❖ اضافه وزن مانع از کنترل مناسب قندخون می شود.
- ❖ برای کاهش وزن، کاهش چربی های غذاها لازم است. به این منظور مصرف زرده تخم مرغ، گوشت پرچرب، خامه، کره، شیر پرچرب، مغز، دل، جگر، کله پاچه و ... کمتر مصرف شود. چربی های قابل دید از گوشت نیز جدا شود و تا حد ممکن از غذاهای سرخ شده کمتر استفاده شود.
- ❖ مصرف ماهی را افزایش دهید ولی آن را در روغن سرخ نکنید. برای پخت ماهی بهتر است ماهی را، از قبل در انواع ادویه و آبلیمو قرار داده و سپس در حرارت ملایم بدون افزودن آب بپزید و فقط ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری روغن زیتون یا آفتابگردان به آن اضافه کنید.
- ❖ به یاد داشته باشید ساکارز، فروکتوز، مالتوز، گلوکز، عسل، سمنو، شیره مالت و شربت ذرت همگی با عناوین مختلف همان اثرات "شکر" را دارند. قند، شکر شیرینی پزی، قند حبه، عسل، نبات، شکلات، مربا با شکر زیاد، کیک، کلوچه، دسرهای تهیه شده از آرد و شکر تصفیه شده، کمپوت میوه یا شربت، بستنی، نوشیدنی شیرین، کولا، نوشابه گازدار شیرین حاوی این موارد هستند.
- ❖ پر کردن معده با سبزیجات و ایجاد احساس سیری بهترین روش برای جلوگیری از مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب و پرنشاسته است. سعی کنید سالادهای رنگارنگ و سبزی هایی مثل گوجه فرنگی، فلفل سبز، خیار، تربچه، کاهو و کلم و ... را به صورت خام و یا در صورت داشتن ناراحتی معده به صورت نیم پخته شده مصرف کنید. سبزی ها را در پخت غذا به مقدار بیشتری اضافه کنید.
- ❖ توجه داشته باشید که افزایش استرس و اضطراب برای افراد دیابتی نسبت به افراد غیر دیابتی اثر مضرتی دارد و از این رو باید در زندگی آرامش داشته باشند.
- ❖ در بین مواد گیاهی تخم شنبلیله، دارچین، ریحان، چای سبز، جعفری، بامیه، بیشترین اثر را در کاهش قندخون دارند.
- ❖ پیاز، کنگر، جوانه گندم، ماهی، فلفل قرمز، سبزی های برگ دار مثل کلم، گل کلم و گردو نیز به کنترل قندخون کمک می کند.
- ❖ دانه های کدو تنبل و دانه های روغنی مانند بادام، فندق، گردو، کنجد و انواع تخمه ها به مقدار کم و خام مفید هستند. به جای مصرف تنقلات بی ارزش مانند چیپس و پفک و شیرینی جات، از تخم کدو یا آفتابگردان بدون نمک، نخود برشته کم نمک و یا ذرت بو داده استفاده کنید.
- ❖ استفاده از توت خشک، کشمش سبز، کشمش قرمز و خرما زرد به مقدار کم با چای، مناسب تر از خرما می مضافتی بم و یا کشمش زرد است.
- ❖ برای جلوگیری از افزایش فشارخون غذاهای با نمک زیاد و نیز غذاهای کنسروی را مصرف نکنید.
- ❖ مصرف میوه با پوست برای دیابتی ها بهتر از آبمیوه است. آبمیوه دارای مقدار بیشتری قند است. آبمیوه صنعتی اصلا استفاده نشود.

توصیه های ورزشی در دیابت:

- ❖ انجام ۳۰ دقیقه ورزش هوازی مانند پیاده روی آهسته و دوچرخه سواری در روز ۵ بار در هفته ایده آل است.
- ❖ جهت جلوگیری از افت قندخون در هنگام ورزش لازم است قبل و بعد ورزش قندخون را کنترل کنید.
- ❖ بهتر است زمان انجام ورزش ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از خوردن غذا باشد به علاوه غذای خورده شده سبک باشد.
- ❖ هنگام ورزش مواد غذایی مانند آبنبات و ساندویچ سالم و ساده همراه داشته باشید.
- ❖ مایعات اضافی یک تا دو ساعت قبل ورزش مصرف کنید. خوردن یک لیوان مایعات هر ۳۰ دقیقه توصیه شده است. شیر یا آبمیوه طبیعی می تواند جایگزین آب باشد.

لیست جایگزینی مواد غذایی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ کد پمفلت: PA-۲۶-۱۰۱۶ شماره بازنگری: ۰۱

مواد نشاسته ای	جانشین های مواد نشاسته ای (مقدار انرژی مواد زیر با هم برابر است)
انواع نان ها	۳۰ گرم (نانهای سنتی مانند سنگک یک کف دست بدون انگشت - نانهای ماشینی و نازک یک کف دست با انگشت)
پلو (برنج پخته)	۴ قاشق غذاخوری سرصاف
ماکارونی و انواع رشته ها (پخته)	نصف لیوان
بلغور گندم و جو پخته	نصف لیوان
سیب زمینی	۱ عدد کوچک
نخود فرنگی، دانه ذرت و باقلا (پخته)	نصف لیوان
حبوبات مانند: نخود، ماش، عدس، لپه و لوبیایا (پخته)	نصف لیوان
انواع آرد (خشک)	۳ قاشق غذاخوری

میوه ها	جانشین یک عدد میوه	لبنیات	جانشین مواد لبنی
سیب، پرتقال، کیوی، موز کوچک، لیموشیرین، انار کوچک، هلو	عدد	شیر و ماست	۱ لیوان
شاه توت، آلبالو، گیلاس، توت فرنگی و توت سفید	۱ لیوان سرخالی	پنیر	۱ تکه (۳۰ گرم)
زرد آلو، آلو قرمز یا زرد، انجیر	۳ تا ۴ عدد	کشک مایع	نصف لیوان
انگور	یک خوشه کوچک	دوغ	۲ لیوان
طالبی، هندوانه، خربزه	۱ برش (۳۰۰ گرم)		
خرما	۳ عدد		
آبمیوه تازه	نصف لیوان		
میوه خشک (کشمش، انواع برگه ها)	۲ قاشق غذاخوری		

مواد پروتئینی	جانشین مواد پروتئینی	چربی ها و روغن ها	جانشین مواد روغنی
انواع گوشتها (قرمز، مرغ، ماهی)	۱ تکه (۳۰ گرم)	انواع روغن جامد و کره	۱ قاشق مربا خوری سرصاف
تخم مرغ کامل	۱ عدد	انواع روغن مایع و سس مایونز	۱ قاشق مربا خوری
سفیده تخم مرغ	۲ عدد	گردو	۲ عدد
سویا	نصف لیوان	انواع مغزهای روغنی و تخمه ها (بادام، پسته، فندق، تخمه ها)	۱ قاشق غذا خوری

شیرینی ها، تنقلات و سایر غذاها

بستنی ساده	نصف لیوان	شیر برنج، فرنی، کرم کارامل، مافوت و ژله (پخته شده با شکر)	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
شیرینی خشک	۲ عدد		
شیرینی دانمارکی (بدون شیر) یا کیک یزدی	۱ عدد	شکلات کاکائویی	۱۵ گرم
انواع بیسکویت ساده	۳ عدد	زولبیا	۱ عدد متوسط یا ۲ عدد کوچک
کیک ساده	۱ برش	بامیه	۲ تا ۳ عدد
مربا یا عسل یا شکر	۱ قاشق غذاخوری سرصاف	چیپس	بسته کوچک (۱۵ گرمی)
قند یا آبنبات	۶ تا ۷ عدد	پف فیل	۳ لیوان
مافوت یا ژله	۲ تا ۳ قاشق	پیتزا	۱ برش کوچک

در صورت استفاده از این تنقلات می توانید آنها را با مواد نشاسته ای جایگزین کنید. مثلا در صورت استفاده از ۱ برش کیک ساده در روز می توانید از مقدار پلو مصرفی در وعده ناهار ۴ قاشق کم کنید.