



تغذیه در دیابت



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۶-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش غدد- واحد آموزش سلامت

* مصرف اسید چرب اشباع را باید در حد پایین نگه داشت.

افراد مبتلا به دیابت، در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکتة هستند و خوردن رژیم کم چربی می تواند به کاهش کلسترول و کاهش این خطرات کمک کند.

گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، لوبیا، نخود فرنگی، محصولات سویا و آجیل و دانه را جایگزین گوشت قرمز کنید.



منابع:

<http://www.ids.org.ir> انجمن دیابت ایران

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* هنگام مصرف روغن های مایع در تهیه غذا از روغن های

مایع مخصوص سرخ کردنی و با حرارت کم استفاده نمایید.

* در صورت استفاده از مغزها و دانه ها مثل گردو، بادام، پسته

و ... از آجیل بی نمک استفاده کنید.

* حتما در برنامه غذایی روزانه یکی نوع سالاد مانند سالاد

خیار و گوجه فرنگی، کاهو و یا انواع سبزیجات خام و نیز خیار

و کدو خورشتی خلالی با ماست استفاده کنید.

* ترجیحا به جای آبمیوه، از انواع میوه ها در میان وعده ها

مثل سیب، مرکبات (کیوی، پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی،

گلابی و یا انار) در حد اعتدال و میزان توصیه شده استفاده

نمایید. خرما، هندوانه، خربزه، انگور و آب هویج و یا هویج

پخته را می توانید در حد بسیار محدود مصرف کنید.

* چربی اشباع شده و ترانس (به عنوان مثال، در گوشت، پنیر،

بستنی) در ایجاد بیماری قلبی عروقی نقش دارند. اسیدهای

چرب غیر اشباع (به عنوان مثال در ماهی، روغن زیتون،

آجیل) می توانند جایگزین چربی های اشباع شده شوند.

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با نوع تغذیه در بیماری دیابت تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



توصیه های غذایی در بیماری دیابت:

تنظیم برنامه غذایی در ساعات منظم و رعایت فواصل غذا خوردن در کنترل قند خون شما مفید می باشد. جهت جلوگیری از نوسانات شدید قند، حتماً از ۵ تا ۶ وعده غذایی و میان وعده ها و هر وعده به مقدار متعادل مصرف کنید.

علاوه بر خوردن صبحانه، نهار و شام یک میان وعده در ساعت ۱۰ صبح و نیز عصرانه مصرف کنید.

در صورتی که شام خود را زود می خورید بهتر است از یک میان وعده سبک قبل از خواب نیز استفاده کنید.

*در صورتی که اضافه وزن دارید: کاهش وزن زیر نظر یک



متخصص تغذیه، می تواند به کنترل قند شما کمک کند.

* مصرف شیرینی جات مانند عسل، قند و شکر ساده، آبمیوه های آماده و بسته بندی شده، نوشابه ها، غذاهای کنسروی و فرآورده های پروتئینی آماده و بسته بندی شده نظیر سوسیس، کالباس، همبرگر و ... را بسیار محدود کنید.

* غذاهایی که چربی یا کلسترول بالا دارند نظیر دل، جگر و قلوه، پروتئین های حیوانی با چربی بالا مثل گوشت گوساله، سوسیس و کره را محدود کنید.

* غذاهایی که فیبر بالایی دارند مثل میوه، سبزیجات، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود) و غلات کامل مثل نان و برنج سبوسدار مفید می باشد.

* از گروه لبنیات، پنیر کم نمک و کم چرب و ماست و شیر کم چرب را انتخاب کنید.

روش های پیشگیری از

دیابت



* ترجیحاً از گوشت مرغ، بوقلمون و حداقل هفته ای دو بار از ماهی در برنامه رژیم غذایی استفاده کنید. ماهی را به صورت پخته یا کبابی مصرف نموده و از سرخ کردن زیاد از حد آن خودداری کنید.

* کمتر از ۲ گرم نمک یا سدیم را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید، زیرا مصرف نمک کمتر، فشار وارد بر کلیه ها را کم می کند.

* در رژیم غذایی از نان یا برنج در حد اعتدال و به میزانی که توسط مشاور یا متخصص تغذیه برایتان توصیه شده است، استفاده کنید. ترجیحاً از برنج قهوه ای یا نان های سبوس دار استفاده نمایید.

* استفاده از روغن های مایع نظیر گردو، آفتابگردان، کانولا، زیتون و ذرت در تهیه غذا و همچنین استفاده از روغن زیتون در سالاد و سبزیجات به جای سس مایونز و در حد اعتدال توصیه می شود.

