



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های غذایی در بیماری دیابت



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۸/۱۵

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۲۱

شماره بازنگری: ۰۰

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

⇐ جهت جلوگیری از افت قندخون در هنگام ورزش لازم است قبل و بعد ورزش قندخون را کنترل کنید.

⇐ توصیه می شود قبل از ورزش غذای سبک میل کنید و بهتر است زمان انجام ورزش ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از خوردن غذا باشد.

⇐ یک تا دو ساعت قبل ورزش مایعات بیشتری مصرف کنید. خوردن یک لیوان مایعات هر ۳۰ دقیقه توصیه می شود. شیر یا آبمیوه می تواند جایگزین آب قند باشد.

توصیه می شود برای دریافت رژیم غذایی دقیق و

دریافت آموزش های لازم با کارشناس / متخصص

تغذیه مشورت کنید.

منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

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

⇐ دانه های کدو تنبل و دانه های روغنی مانند بادام، فندق، گردو، کنجد و انواع تخمه ها به مقدار کم و به صورت خام مفید هستند. به جای مصرف تنقلات بی ارزش، از تخم کدو یا آفتابگردان بدون نمک، نخود برشته کم نمک و یا ذرت بوداده کم نمک استفاده کنید.

⇐ استفاده از توت خشک، کشمش سبز، کشمش سیاه (مویز) و خرمای زرد زاهدی به مقدار کم با چای مناسب است.

علائم کاهش قندخون چیست؟

⇐ علائم کاهش قندخون شامل لرزیدن، تعریق، تپش قلب، اضطراب و گرسنگی می باشد. درمان موقت شامل دریافت ۱۵ تا ۲۰ گرم گلوکز معادل نصف لیوان آب میوه، یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل در آب حل شده می باشد.

⇐ ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد باید قندخون خود را مجدداً چک کنید، اگر افت قند خون ادامه داشته باشد، همچنان باید مصرف گلوکز (قند) را به همان روش قبل تکرار کنید. سپس یک ساعت بعد وعده غذایی اصلی را مصرف کنید.

توصیه های ورزشی در دیابت:

⇐ انجام ۳۰ دقیقه ورزش هوازی مانند پیاده روی آهسته و دوچرخه سواری در روز، ۵ نوبت در هفته ایده آل است.



مدهجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با توصیه های غذایی در بیماری دیابت (قندخون) و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

دیابت چیست؟

بیماری دیابت با افزایش قندخون مشخص می شود که در نتیجه نقص در ترشح انسولین، عملکرد انسولین یا هر دو اتفاق می افتد.

مدیریت بیماری دیابت شامل رژیم درمانی، فعالیت جسمی، دارودرمانی و آموزش مدیریت توسط خود بیمار است. رژیم درمانی در دیابت (نوع دو) روی کاهش وزن تاکید دارد.

غذاهای حاوی کربوهیدرات شامل نشاسته، نان، غلات، ماکارونی، برنج، شیرینی، خرما، انواع عسل و شیر، میوه ها و آب میوه ها، شیر و لبنیات و هر دسری که در تهیه آن از شکر یا نبات استفاده شده، می باشد.

۴۰ تا ۵۵ درصد از کل انرژی دریافتی بدن باید از کربوهیدرات باشد، بنابراین باید منابع قندی را مصرف کرد اما به اندازه و در فواصل زمانی مشخص.

مقدار کل قند دریافتی بعد از مصرف غذا تعیین کننده میزان قندخون است.

دریافت غذا بر اساس روش بشقاب من به این صورت است که در وعده غذایی اصلی، نصف بشقاب شما سبزیجات، یک چهارم آن پروتئین و یک چهارم آن قند می باشد.



توصیه های زیر جهت کنترل بهتر دیابت می باشد:

≤ مصرف ۲۵ گرم فیبر برای زنان، ۳۸ گرم فیبر برای مردان در روز توصیه می شود. منابع غذایی فیبر شامل: میوه، سبزی جات، حبوبات و نان سبوس دار است.

≤ محصولات با قند کاهش یافته، ممکن است شیرین کننده های مصنوعی داشته باشد و این شیرین کننده ها دریافت کالری و قند را کاهش می دهند. بنابراین مصرف بیش از حد این مواد ممکن است باعث اسهال و نفخ گوارشی شود.

≤ چربی های اشباع شامل: دنبه، کره، روغن زرد، روغن نباتی جامد و خامه را کمتر مصرف کنید. روغن های غیر اشباع امگا ۳ و امگا ۹ شامل روغن زیتون، روغن ماهی و روغن کلزا موجب کاهش خطر دیابت می شود.

≤ طبق منابع علمی مصرف دارچین، مکمل کروم، زردچوبه، جنسینگ، هندوانه ابوجهل و شنبلیله در کنترل قندخون موثر می باشد. قبل از مصرف این موارد با پزشک معالج مشورت کنید.

≤ غذا را در وعده های بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید. ۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده داشته باشید.

≤ مصرف نان سبوس دار را جایگزین نان سفید کنید.



≤ اضافه وزن مانع از کنترل مناسب قندخون می شود.

≤ مصرف ماهی را افزایش دهید ولی آن را در روغن سرخ نکنید.

≤ غذاهایی که لازم است محدود شوند عبارتند از: قند، شکر، شیرینی، عسل، نبات، شکلات، مربا، کیک، کلوچه، دسرهای تهیه شده از آرد و شکر تصفیه شده، کمپوت میوه یا شربت، بستنی، نوشیدنی شیرین و نوشابه.

≤ مصرف سبزی های سبز (سبزی خوردن، کاهو، شوید و...) و سالاد خام به مقدار زیاد در برنامه غذایی افراد دیابتی توصیه شده است. همچنین 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 کمی پخته شده مصرف کنید.

≤ افراد دیابتی باید همواره سطح کلسترول خون خود را برای کم کردن خطر بیماری های قلبی عروقی کنترل کنند. رژیم کم چرب، کم نمک و سرشار از سبزیجات در پیشگیری از افزایش فشارخون و چربی خون کمک بسیاری می کند.

