



تعریف دیابت

در بیماران مبتلا به دیابت، هورمون انسولین که در ورود قند از خون به سلول ها و مصرف آن نقش دارد، به قدر کافی ترشح نمی شود و یا پاسخگویی به این هورمون با اشکالاتی مواجه است. لذا میزان قند در خون این افراد بالا می رود.

توصیه هایی در رابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت

- کاهش وزن کمک شایانی به کنترل قند خون می کند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.
- مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مثل شیرینی، بیسکوئیت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره در بیماران دیابتی ممنوع است.
- وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.
- توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، و قبل از خواب) تقسیم گردد.
- نان های مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده از خمیرمایه مانند سنگگ تهیه شوند.
- مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.
- روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.
- مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.
- شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.
- میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قندخون می نماید.



رژیم غذایی در دیابت

شماره سند: ب-۱-۱۰-۶۱

➤ سالاد و سبزی ها را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.

- مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید (کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، یعنی حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری).
- از بکار گیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد.
- از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید.
- ورزش های ساده مثل پیاده روی را به طور منظم انجام دهید.
- به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او درمیان بگذارید.



منبع: تغذیه و رژیم درمانی گراوس ۲۰۱۷
تهیه کننده: زهرا فلاحي کارشناس تغذیه
تأیید کننده: دکتر مریم معتمدی فوق تخصص غدد اطفال
واحد آموزش ارتقاء سلامت
تابستان ۱۴۰۰