



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن
سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

رژیم غذایی در دیابت



Ma-Ed-Pa-N-110

واحد تغذیه و آموزش سلامت

۱۳۹۳

هدف از غذا درمانی و مراقبت های تغذیه

ای در بیمار دیابتی عبارت است از:

- ❖ تأمین انرژی کافی برای حفظ وزن مطلوب
- ❖ تعدیل غذای دریافتی با انسولین در دسترس به گونه ای که:
 - ۱- ادرار از وجود گلوکز پاک شود یا میزان آن به کمترین مقدار تقلیل داده شود.
 - ۲- قند خون در سطح کمی بالاتر از میزان طبیعی حفظ شود.
 - ۳- از بروز اسیدوز و شوک جلوگیری به عمل آید.
 - ۴- مواد غذایی برای تأمین سلامت و فعالیت طبیعی به اندازه کافی به بدن برسد.



آدرس: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به
چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی
تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵
نمابر: ۶۶۴۱۰۱۲۱
hospital.irwww.Madaen

گروه شیر و مواد پروتئینی:

- هر روز شیر و ماست بدون چربی یا کم چربی بنوشید. اگر باردار هستید یا به نوزاد خود شیر می دهید، روزانه ۵-۴ واحد شیر و ماست مصرف کنید.
- غذاهای پروتئینی شامل گوشت قرمز، ماکیان (مرغ، بوقلمون و..)، ماهی، تخم مرغ و پنیر است. سعی کنید کم چربی ترین گوشت را بخرید.
- پوست مرغ دارای چربی زیاد است؛ قبل از پخت پوست آن را کامل جدا کنید.
- سعی کنید که گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید.
- به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را با پوست آپیز کنید.

ورزش:

- فعالیت بدن و ورزش، در پایین نگه داشتن قند خون و بهبود کیفیت زندگی بسیار مؤثر است. انجام ورزش را به صورت منظم شروع نموده و سعی کنید آن را به صورت یک عادت در آورید.
- ❖ بهترین ورزش برای مبتلایان به دیابت پیاده روی است.

دیابت

بیماری دیابت یک نوع اختلال در سوخت و ساز بدن است به طوری که بدن قادر به استفاده کامل از قند نمی‌باشد. تغذیه نامناسب برای افرادی که مستعد ابتلا به این بیماری هستند، نقش مهم و موثری دارد.

تغذیه درمانی:

رعایت رژیم غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت بسیار ضروری و مهم است ولی از آن جایی که شیوه زندگی افراد، فرهنگ و یا وضعیت اقتصادی اجتماعی آنان کاملاً متفاوت می‌باشد، بهتر است به جای توصیه رژیم یکسان و از پیش تعیین شده دستورالعمل‌های تغذیه‌ای بر مبنای اهداف درمان و نیاز هر فرد دیابتی زیر نظر یک متخصص تغذیه انجام شود. به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، نهار، شام) و سه میان وعده توصیه می‌شود. سعی کنید غذاهای اصل و میان وعده‌ها را در ساعات معینی مصرف کنید.

چون افراد دیابتی بیشتر به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه‌ها مانند انگور، موز، کشکش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود.

مواد نشاسته‌ای:

• مواد نشاسته‌ای شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته‌ای است. در هر وعده غذایی باید از مواد نشاسته‌ای استفاده کرد.
• به جای کره، روغن‌های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع (ذرت، آفتاب گردان و...) استفاده کنید. سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، ژله، آب نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده‌اند مصرف ننمایید.



میوه‌ها و سبزیها:

مصرف میوه و سبزی‌ها باعث رساندن ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر به بدن شما می‌شود. البته انرژی تولید شده از مصرف آن‌ها بسیار اندک است. سعی کنید هر روز میوه و سبزی‌های خام و پخته استفاده نمایید.

• خوردن میوه‌ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه‌ها است. سعی کنید در صورت مصرف آب میوه، از آب میوه صددردصد طبیعی و بدون شکر اضافه شده استفاده کنید.

• می‌توانید سبزی‌ها را بدون چربی نیز طبخ کنید.

• سعی کنید از سس سالاد بدون چربی یا کم چربی برای روی سالاد یا سبزی‌ها استفاده نمایید. به جای سس از آبغوره یا آب لیمو در سالاد استفاده کنید.

• از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید.

• اگر سبزی را بصورت سرخ کرده مصرف می‌کنید باید از روغن‌های مایع نظیر روغن زیتون، ذرت و یا آفتابگردان به مقدار بسیار کم استفاده نمایید.