



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی
مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (عج)
واحد تغذیه و رژیم درمانی

تغذیه و دیابت



ملیحه علی آبادی - کارشناس ارشد تغذیه

Email: aliabadim3@mums.ac.ir

۱۳۸۷

توصیه های تغذیه ای در دیابت:

- ❖ از مصرف قند های ساده مثل قند، شکر، شکلات، نوشابه های صنعتی، بستنی، دسر های شیرین، ژله، کمپوت، عسل، مربا، شیرینی ها، کیک ها و آب نبات خودداری نمایید.
- ❖ خرما، توت خشک، کشمش، میوه های شیرین باید مطابق با مقدار تجویز شده از سوی رژیم شناس یا متخصص تغذیه مصرف شود.
- ❖ در هر وعده غذایی حداقل از سه گروه غذایی مختلف استفاده شود. (مثلا ساندویچ تخم مرغ همراه با گوجه فرنگی، کاهو و جعفری)

بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند و مقاومت به انسولین دارند. کاهش وزن به میزان ۵-۱۰٪ می تواند به بهبود کنترل قند خون کمک می کند.

- ❖ دریافت غذا با تعداد وعده های غذایی بیشتر و حجم کمتر توصیه شده و از حذف وعده های غذایی جدا خودداری کنید.
- ❖ روزانه نیم ساعت ورزش سبک و پیاده روی در هوای سالم موجب بهبود میزان گلوکز خون، کاهش مقاومت به انسولین و کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی می گردد.
- ❖ روزانه میوه و سبزی تازه به مقدار کافی استفاده شود.

- ❖ از نان های سنتی و سبوس دار مانند سنگک، بربری و تافتون به جای نان های سفید استفاده نمایید.

در زمان کاهش قند خون که با علائم تشنج، عرق سرد، لرزش، تاری دید، ضعف و بی حالی و تپش قلب همراه است، از شربت قند یا نصف لیوان آب پرتقال استفاده نمایید.

- ❖ افراد مبتلا به دیابت، مستعد ابتلا به افزایش چربی خون و بیماری های قلبی عروقی می باشند، بنابراین از مصرف چپس، بیسکویت، کلوچه، روغن های نباتی جامد هیدروژنه، غذاهای پرچرب، سرخ شده، امعا و احشا، غذاهای آماده و کنسرو شده، کره، مارگارین، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس، و پیتزا در حد امکان خودداری شود.
- ❖ حداقل در طول هفته ۲ بار از حبوبات پخته استفاده نمایید.
- ❖ از عصبانیت، نگرانی و قرار گرفتن در موقعیت های پرتنش خودداری نمایید

دیابت و انواع آن:

یک از انواع بیماری های مزمن و مهم غیر واگیر است. درمان بیماری شامل مراقبت های تغذیه ای، دارو درمانی، فعالیت بدنی یا ورزش، پایش گلوکز خون و آموزش خوددرمانی به بیمار است.

دیابت نوع ۱:

این نوع دیابت با تخریب سلول های بتای پانکراس و فقدان ترشح انسولین همراه است و ۵-۱۰٪ موارد شناخته شده دیابت را شامل می شود. این افراد نیازمند تزریق انسولین هستند.

دیابت نوع ۲:

۹۰٪ تا ۹۵٪ موارد شناخته شده دیابت را شامل می شود.

عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ عبارتند از سن (بالای ۳۰ سال)، چاقی (به ویژه چاقی شکمی) و اضافه وزن، سابقه خانوادگی، دیابت حاملگی، قند خون ناشتا بیشتر از ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر و کمتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر، فعالیت بدنی کم، نژاد، سابقه تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم

این بیماران ۲-۴ برابر بیشتر از دیگران در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی قرار دارند.

گروه های غذایی و مقادیر مورد نیاز در افراد دیابتی

نان و غلات: شامل غلات کامل (گندم، جو، جو دوسر و ارزن)، برنج و انواع ماکارونی. توصیه شده است روزانه ۶-۱۱ واحد از این گروه مصرف شود. ۱ واحد نان و غلات = (۳۰ گرم نان) ۱ کف دست تافتون، سنگک یا بربری و یا ۴ کف دست لواش = ۱/۲ لیوان برنج یا ماکارونی پخته = ۱/۴ لیوان غلات خام

سبزی ها: شامل انواع سبزیجات برگ سبز (سبزی خوردن، اسفناج، جعفری)، کاهو، کلم، هویج، کرفس و... ۱ واحد = یک لیوان سبزی خام = ۱/۲ لیوان سبزی پخته. روزانه ۳-۲ واحد از این گروه پیشنهاد می گردد.

میوه ها: میزان توصیه شده این گروه روزانه ۲-۴ واحد است. ۱ واحد میوه = ۱ عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال، هلو، لیمو شیرین = یک برش هندوانه، ۱/۴ طالبی، ۱/۲ لیوان توت و میوه های ریز مانند انگور و انار، ۱/۲ لیوان آب میوه



گوشت و جانشین های آن: شامل انواع گوشت سفید و قرمز،

حبوبات، تخم مرغ و مغز ها. از این گروه روزانه ۲-۳ واحد توصیه می شود. ۱ واحد این گروه = ۳۰ گرم گوشت قرمز، مرغ یا ماهی (۳ تکه گوشت خورشتی پخته، ۱/۲ ران مرغ یا ۱/۳ سینه مرغ) = ۱/۲ لیوان حبوبات پخته = یک عدد تخم مرغ



لبنیات: شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، دوغ، کشک، پنیر، بستنی). مقدار توصیه شده از این گروه روزانه بین ۲-۳ واحد است. ۱ واحد این گروه = ۱ لیوان شیر یا ماست، ۳۰ گرم پنیر

چربی ها، روغن ها و شیرینیجات: برای این دسته غذاها واحدی پیشنهاد نشده است، زیرا مواد مغذی کمی دارند. توصیه به مصرف حداقل از این مواد غذایی می شود.

