



مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (ع)
گروه تغذیه و رژیم درمانی

آیا می دانید چه تغذیه ای در زمان دیابت داشته باشیم؟



ویژه بیمار و خانواده

تاریخ ویرایش: دی ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۶

کد بازنگری: ۰۰۹



طرحی از یک بشقاب غذایی سالم:



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی
بیمارستان قائم (عج) اتاق ۴ با کادری مجرب همه روزهای هفته از
ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱:۳۰ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات
شما می باشد.



منبع:

1. <https://medlineplus>.
2. <https://www.clinicalkey.com>
3. Krause And Mahans Food & the Nutrition Care Process 2020



۱۳- برنج ها را به صورت مخلوط با حبوبات یا سبزیجات (عدس پلو، لوبیا چشم بلبلی پلو، ماش پلو، استامبولی پلو، سبزی پلو، کلم پلو) مصرف کنید. به این روش و در طول روز کمتر احساس ضعف می کنید. **از مصرف فراورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس پرهیزید.**

۱۴- روزانه یک عدد تخم مرغ استفاده کنید (به صورت آبپز، نیمرو و داخل غذا). محدودیتی برای مصرف سفیده بعنوان پروتئین بجای گوشت وجود ندارد.

۱۵- روزانه با هر چای خود حداکثر دو عدد توت خشک یا دو عدد کشمش یا یک تا سه عدد خرما مصرف نمایید. جهت کنترل قند خون روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی، حتی داخل منزل داشته باشید. این ۳۰ دقیقه را به سه ۱۰ دقیقه بعد از سه وعده ی اصلی غذایی تقسیم کنید تا بهترین تاثیر را بگیرید. (خودتان را ملزم کنید دست کم تا ده دقیقه بعد از ناهار و شام استراحت نکنید و راه بروید).

در صورتی که قصد ورزش یا پیاده روی طولانی دارید، حتما با خود آبنبات یا شکلات همراه داشته باشید.



مدهجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با توصیه های تغذیه ای در دیابت می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریعتر سلامت خود را باز یابید.



مقدمه:

دیابت اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که بر اثر قطع تولید انسولین و یا عدم کارکرد مناسب آن در بدن به وجود می آید.

علائم قند بالا:

گرسنگی دائمی، خستگی زیاد، تکرر ادرار، دهان خشک و تشنگی بیش از حد، کاهش وزن، تاری دید، اضطراب

علائم قند پایین:

لرز، سرگیجه، ضعف، تغییر سطح آگاهی، تمرکز ضعیف یا خواب آلودگی، عرق سرد



۱- وعده های غذایی خود را **کم حجم** و با نظم زمانی مشخص مرتب کنید یعنی: به جای سه وعده پر حجم، در **شش تا هشت وعده یا میان وعده کم حجم و در زمان های منظم غذا بخورید** و به عبارتی وعده های غذایی خود را در طول روز پخش کنید. (صبحانه، دو میان وعده صبح، ناهار، یک میان وعده عصر، شام، قبل از خواب)

۲- جهت جلوگیری از افت قند خون در هنگام خواب از شیر کم چرب ساده به عنوان میان وعده قبل از خواب استفاده کنید.



۳- روزانه **۳ سهم لبنیات** از نوع کم چرب مصرف کنید. هر یک پیاله ماست، هر یک لیوان شیر، هر دو لیوان دوغ و هر چهار قاشق غذاخوری کشک غلیظ یک سهم لبنیات به حساب می آیند.

۴- روزانه نصف لیوان تا یک لیوان حبوبات پخته مصرف نمایید. عدس و ماش نسبت به حبوبات دیگر نفخ کمتری دارد.

۵- آجیل خام تازه روزانه ۱ قاشق غذاخوری سرخالی، یک میوه کوچک، حبوبات پخته، سیب زمینی کوچک، یک کف دست نان و پنیر و شیر ساده برای **میان وعده مناسب** هستند. میان وعده ها با فاصله زمانی دو تا سه ساعت، از افت قند و ضعف جلوگیری می کنند.

۶- روزانه سه عدد میوه متوسط (به اندازه یک مشت بسته) مصرف نمایید. در کنار هر میوه، از گروه سبزی ها، چند پر کاهو یا یک خیار یا یک هویج کوچک یا یک گوجه فرنگی میل کنید.



۷- میوه هایی مانند خربزه، انگور، موز، خرمالو، انبه، طالبی، هندوانه و سبزیجاتی مثل چغندر و کدو حلوایی دارای قند بالایی هستند.

نصف یک واحد از این میوه ها معادل یک واحد میوه می باشد پس مصرف آنها را به کمترین مقدار برسانید.

۸- مصرف میوه ها را به آبمیوه ها ترجیح دهید، زیرا یک لیوان آبمیوه معادل حداقل ۴ عدد میوه است و فیبر میوه با آبگیری حذف شده است. پس حتی آبمیوه های طبیعی می توانند قند خون شما را بیشتر از حد بالا ببرند.

۹- سبزیجات را می توان بصورت بخار پز هم مصرف کنید، در صورت داشتن یبوست می توانید اقاشق روغن زیتون به سالادها اضافه کنید، برای کنترل بهتر اشتها ترجیحا سالاد را قبل از غذا بخورید.

۱۰- خورش های دارای سبزیجات مانند قرمه سبزی، خورش کرفس، خورش بامیه، خورش کدو مسما و ... که کم چرب تهیه شده اند را بیشتر استفاده کنید. غذاهای حاوی نمک های اضافی مانند ترشی و خیار شور را از سفره حذف کنید.

۱۱- در هر وعده غذایی اصلی بیشتر از دو کف دست نان

سنگک و یا ده قاشق غذاخوری برنج یا ماکارونی مصرف نکنید. (یک واحد نان یا برنج = ۵ قاشق برنج سرخالی = یک کف دست نان بدون انگشت = یک لیوان ماکارونی) **هیچگاه نان و برنج را همراه هم در یک وعده مصرف نکنید. ماکارونی را به صورت آبکش و دم نشده استفاده کنید.**

۱۲- نان های سبوس دار مانند نان تست، نان باگت، نان لواش جای نان های سفید مانند نان تست، نان باگت، نان لواش

استفاده نمایند. نان ها و مواد غذایی سبوس دار نظم قند خون را بهتر حفظ می کنند.