

رژیم غذایی برای بیماران دیابتی



بوسیله برنامه ریزی و یک رژیم غذایی مناسب می توان بیماری دیابت را کنترل کرد. دیابت وضعیتی است که بدن نمی تواند انسولین کافی تولید کند یا قادر نیست از انسولین هایی که بوسیله سلول های قندی خون تولید می شود استفاده کند.

اصول برنامه ریزی غذایی برای بیماران دیابتی یک رژیم غذایی درست را باید از پزشک تان بخواهید. او به شما خواهد گفت که هر روز چند وعده باید غذا بخورید و هر روز چه نوع غذایی میل کنید. اغلب رژیم های غذایی مناسب بیماران دیابتی شامل مقادیر زیادی فیبر(سبزیجات و میوه ها) و غذاهایی با پروتئین بسیار کم می باشد.

رژیم غذایی بیماران دیابتی

- وعده های غذایی سرشار از فیبر میل کنید:
اگر دائماً احساس گرسنگی می کنید ، در میان وعده های اصلی غذایی تان از وعده های کوچکتری استفاده کنید که دارای فیبر باشند. فیبر نه تنها باعث می

شود بدن تان از هر گونه آلودگی پاک شود ، بلکه به شما کمک می کند تا سیر شوید.

- با اجازه پزشک از شیرینی های مصنوعی استفاده کنید:

اگر شیرینی دوست دارید و نمی تونید از آن ها بگذرید قبل از استفاده ، موافقت پزشک تان را کسب کنید.

- هر روز در ساعت های مشخصی غذا بخورید:
سعی کنید ساعت مشخصی برای وعده های غذایی تان در روز مشخص کنید و هر روز حتما در آن ساعت غذایتان ا میل کنید .



رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش موثری دارد:

- ۱- همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید.
- ۲- نان سنگگ و یا بربری از نان لواش و ساندویچی بهتر است.
- ۳- مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.
- ۴- لبنیات کم چربی مصرف کنید.

۵- از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.

۶- در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید .

۷- در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

۸- غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید.

۹- ترجیحاً از روغن مایع (به خصوص کلزا) استفاده کنید.

برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید .

۱۰- از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری نمایید یا دست کم مصرف آنها را محدود کنید.

آیا مصرف میوه برای بیماران دیابتی مفید است؟
مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است.

چون افراد دیابتی بیشتر به بیماری های عفونی مبتلا می شوند لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت



بیمارستان امام خمینی (ره) گرمانشاه

رژیم غذایی برای بیماران دیابتی



دفتر بهبود کیفیت مرکز

پمفلت آموزشی

شماره ۱۲

۱۳۹۱/۱۲/۱۴

ورزش

فعالیت بدنی و ورزش، در پایین نگه داشتن قند خون و بهبود کیفیت زندگی بسیار موثر 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 روزانه دو نوبت و هر دفعه ۲۰ دقیقه پیاده روی انجام دهید.

وقتی قند خون از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر بالاتر است ورزش نکنید.

منابع :

- ۱- راهنمای رژیم درمانی انجمن تغذیه ایران (اتا)، فریبا شیخ، ویرایش ۱۳۸۹- صص ۱۵۷-۱۶۵

دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه ها مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود

انواع میوه ها	مقدار مصرف
هندوانه، خربزه، طالبی	یک و یک چهارم لیوان (بهتر است از قسمت های نزدیک به پوست استفاده شود)
انگور	۱۰ عدد به اندازه یک خوشه کوچک
خرما	دو عدد
کشمش	دو قاشق غذاخوری
انجیر	۱/۵ عدد
موز	نصف موز (به اندازه ۱۰ سانتی متر)

