



آموزش به بیمار
HE.229.01
تاریخ آخرین بازبینی:
1402/ 03/06

توصیه های تغذیه ای برای بیماران

دیابتی

واحد تغذیه بیمارستان امام سجاد رامسر

رژیم غذایی به عنوان، آسان ترین بی خطرترین و ارزان ترین راه درمان بیماری دیابت شناخته شده است.

1) اگر دارای اضافه وزن یا چاقی می باشید بهترین راه کنترل قند، کاهش وزن به وسیله رژیم غذایی و ورزش می باشد. کنترل قند خون فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست

2) سر وقت و منظم غذا بخورید و سعی کنید که مقدار مواد نشاسته ای مانند ماکارونی سیب زمینی برنج، نان مصرفی را در روزهای مختلف ثابت نگه دارید و در مصرف آنها زیاده روی نشود به صورتی که در یک وعده غذایی از دو ماده نشاسته ای استفاده نشود مثلاً نان با برنج مصرف نشود.

3) به جای سرخ کردن مواد غذایی به صورت کباب پز یا داخل فر یا آب پز مصرف شود.

4) چربی اطراف گوشت و مرغ را قبل از پخت کاملاً جدا کنید.

5) بهتر است نان های مصرفی از نوع نانهای محلی و تئوری مثل سنگک تافتون و بربری باشد و سعی شود در تهیه آنها نمک و جوش شیرین کمتری استفاده شود.

6) سعی کنید برنامه غذایی خود را به جای ۳ وعده در ۶-۵ وعده تقسیم نمایید. بدین ترتیب از نوسانات شدید قند خون در طول روز جلوگیری میشود و مصرف هر یک از وعده های غذایی در هر روز باید در ساعت ثابتی باشد.

7) از مصرف مواد قندی قند) - شکر - پولکی - کیک شیرینی شکلات - عسل - مربا - نبات - خرما بستنی نوشابه پرهیز نمائید به دلیل اینکه قند خون را بلافاصله به مقدار زیاد بالا می برند.

8) در برنامه غذایی خود مصرف سبزیجات را به میزان زیاد بگنجانید سبزی خوردن سالاد خیار کدو، لوبیا سبز مصرف فیبرهای غذایی که معمولاً در سبزیجات و حبوبات به میزان زیادی وجود دارد علاوه بر از جلوگیری یبوست باعث جذب آهسته مواد قندی حاصل از هضم در خون میشود و به کنترل قند خون کمک میکند. همچنین فیبر محلول در آب به کاهش مقدار کلسترول خون کمک می کند این نوع فیبر در میوه ها و سبزیجات وجود دارد و خصوصاً در پوست میوه هایی چون سیب گلابی هلو و خیار وجود دارد.

9) در روز حتماً ۸ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید. برای جلوگیری از ناراحتی کلیه باید به ازای هر ساعت ۱۲۰ سی سی (نصف لیوان) آب نوشیده شود.

10) برای خوش طعم شدن غذاهای آب پز و بخارپز می توان از انواع چاشنی و ادویه جات استفاده کرد (فلفل، سیر، کاری، ریحان، نعناع، دارچین، آبلیمو و انواع خوش طعم کننده ها) بدین ترتیب افراد را از سرخ کردن غذا بی نیاز می سازد و باعث استفاده کمتر از نمک می شود.

11) در هفته بیش از ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ مصرف نشود.

12) کله پاچه، جگر، سس، کره خامه حاوی کلسترول زیادی هستند سعی کنید مصرف آن بسیار محدود گردد.

13) مقدار نمک مجاز در رژیم افراد دیابتی روزانه ۵-۳ گرم یک قاشق چایخوری می باشد و مصرف نمک اضافی در بالا رفتن قند خون موثر می باشد.

14) سعی کنید در کنار رعایت رژیم غذایی حداقل به مدت ۲۰ دقیقه و ۳ تا ۴ روز در هفته پیاده روی نمائید

15) در صورت امکان از روش طبخی استفاده نمایید که نیاز به افزودن چربی به غذا نباشد و در صورت نیاز از روغن زیتون آفتابگردان ذرت و سویا استفاده شود. مصرف روغن های جامد و حیوانی به هیچ وجه مجاز نمی باشد.

16) فرآوردههای گوشتی نظیر سوسیس ها و برگرها دارای چربی و نمک زیادی هستند بنابراین مصرف آنرا به حداقل برسانید.

17) سعی کنید غذا را به خوبی و به مدت زیاد بجوید.

18) از شیر ماست و پنیر کم چربی استفاده کنید. از شیر پاستوریزه چربی گرفته شده جهت تهیه ماست استفاده شود در صورت مصرف شیر محلی قبلاً ۴ الی ۵ مرتبه آنرا جوشانده سرشیر آنرا گرفته و دور بریزید. از این شیر می توان جهت تهیه ماست استفاده کرد.

19) سعی کنید مصرف برنج به شکل مخلوط با سبزی های خشک مثل شوید باشد.

20) همیشه از قسمت بالایی برنج که به شکل کته نیز تهیه شده استفاده کنید.

21) نوشیدن آب میوه به مقدار زیاد حتی اگر آن را شیرین نکرده باشید موجب افزایش قند خون می شود.

22) اغلب ما به اندازه کافی میوه و سبزی نمی خوریم. اما توصیه شده است که بایستی روزانه حداقل ۴۰۰ گرم و میوه و سبزی مصرف گردد این مقدار را با خوردن انواع خورشت های سبزی (لویا، سبزی کدو، سبزی، کرفس، کلم، کنگر و ...) و انواع پلو سبزی ها (شوید)، پلو لویا، پلو کلم، پلو، باقالا، پلو و...) و گنجاندن سالاد میوه و سبزی خوردن در رژیم غذایی روزانه تامین کنید.

23) سیب، گریپ فروت، لیمو، گلابی هلو دارای قند گلوکز کم و فیبر نسبتاً مناسبی هستند بنابراین مصرف آنها را در اولویت قرار دهید و میوه هایی چون انجیر، انگور، خرما، کشمش دارای قند بالا و فیبر کم هستند پس سعی کنید آنها را کم استفاده کنید مصرف میوه جات بهتر است به شکل تازه باشد تا به صورت آب میوه یا خشکبار

مهمترین نکته ای که فرد باید در این مورد به آن توجه کند این است که هیچگاه توصیه نمیشود فرد تمام واحدهای روزانه میوه خود را در یک نوبت مصرف کند و ترجیح بر این است که این مقدار بین ساعت های روز تقسیم شود. مثلاً اگر فردی 3 عدد خرما را به عنوان یک واحد از میوه های مصرفی روزانه در نظر گرفته است بهتر است این سه خرما را با فاصله های زمانی مناسب مصرف کند.

24) ماهی به ویژه انواع روغنی آن نظیر سالمون و شاه ماهی دارای نوع خاصی روغن میباشد که قلب را در برابر بیماری محافظت می کنند. بنابراین بیشتر ماهی مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی آن را بخارپز و کباب یا در فر طبخ نمایید.

25) بهترین زمان انجام ورزش برای بیماران دیابتی نوع اول استفاده از انسولین زمان بین وعده عصرانه و شام است .

26) تعداد و زمان مصرف قرص ها باید در زمان تعیین شده انجام شود و تزریق انسولین باید نیم ساعت تا یک ساعت قبل از صرف وعده غذایی باشد.

* مواد غذایی مجاز شامل موادی هستند که در مصرف آنها ممنوعیتی وجود ندارد مثل سبزیجات و یا موادی مثل آبلیمو، آبغوره سرکه ادویه جات و طعم دهنده های غذایی

* مواد غذایی غیر مجاز : شامل موادی هستند که باید از مصرف آنها خودداری کرد مانند قند و شکر، شکلات، شیرینی جات آب، نبات، بستنی، خرما، حلوا، شله زرد، زولبیا، بامیه، آب میوه های، صنعتی آب کمپوت بیسکویت های شیرین، کیک ها و غذاهایی با چربی های حیوانی مثل، روغن کره حیوانی، روغن جامد خامه، سرشیر، سس، مایونز، کله پاچه، دل، جگر، قلوه مغز و گوشت گوسفند. مواد غذایی محدود شده شامل موادی هستند که باید در مصرف آنها دقت نمود مانند برنج انواع نان ها، رشته، ماکارونی ورمیشل، بلغور، ذرت، جو و انواع مواد غذایی که از آرد تهیه می شوند.

منابع: www.salamatiran.com

Kraus's food and the nutrition care process, 2020