

رژیم غذایی در بیماران دیابتی

رژیم غذایی

کنترل منظم قند خون از مهمترین اصول درمان بیماران دیابتی است. بنابراین مشورت با متخصص تغذیه جهت برنامه ریزی غذایی ضروری است

غذاهایی که از مصرف آنها باید خودداری شود:

- ❖ مواد غذایی با سدیم بالا مانند انواع سوسیس، کالباس، غذاهای کنسرو شده، انواع چیپس و پفک
- ❖ غذایی با کلسترول بالا مانند هر نوع ماده غذایی سرخ کردنی، انواع گوشت قرمز پرچرب، مرغ، سس مایونز، لبنیات پرچرب
- ❖ قندهای ساده در مقادیر بالا مانند انواع شیرینی، بیسکویت، نوشابه های گازدار، نوشابه های تجارتي با طعم میوه، قند، شکر، عسل، مربا و انواع بستنی

غذاهایی که باید در حد تعادل مصرف شود:

- ❖ غذاهای نشاسته ای: انواع نان، نان گندم کامل، انواع لوبیا، عدس، نخود و برنج
- ❖ لبنیات: مثل شیر کم چرب، ماست کم چرب و پنیر کم چرب
- ❖ چربی ها: مارگارین، بادام زمینی، روغن مایع بادام زمینی، آجیل

غذاهایی که مصرف آن ها آزاد است:

- ❖ مصرف تمام سبزی ها (گوجه فرنگی، خیار، سبزی خوردن، ترب، اسفناج، کدو فلفل دلمه، نخود فرنگی، پیاز، قارچ، ریواس، تره فرنگی، کاهو، لوبیا سبز، کرفس و انواع کلم)

توجه:

- ✓ نوشیدنی ها و خصوصا چای و قهوه بدون شیرینی میل شود
- ✓ هر روز ۶ تا ۸ لیوان آب و سایر مایعات میل شود
- ✓ غذا حداقل ۶ بار در روز استفاده شود (به جای ۳ وعده بهتر است علاوه بر صبحانه، ناهار و شام، دو وعده میان وعده، مثل ساعت ۱۰ و عصرانه ساعت ۱۵ نیز مصرف شود. در صورتی که شام زود میل می شود قبل از خواب یک لقمه نان و پنیر یا کمی شیر کم چرب خورده شود)
- ✓ استفاده از چاشنی ها در غذا (ادویه، سیر، سرکه و سس گوجه فرنگی)
- ✓ حداقل دو بار در هفته از ماهی به صورت آب پز یا کبابی استفاده شود (سرخ کردن غذا ممنوع)

- ✓ در صورت چاقی یا افزایش وزن با رعایت رژیم غذایی وزن کاهش یابد
- ✓ توصیه می شود که در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر نیم ساعت بعد از مصرف قرص، غذا خورده شود و سعی شود قرص ها در یک زمان مشخص مصرف شود
- ✓ غذاها کم نمک و کم چربی میل گردد
- ✓ نان از نوع سبوس دار، نان سنگک ، بربری، جو و نان های محلی سبوس دار مصرف شود

پیشگیری از افت قند خون

- ❖ توصیه می شود که در شب به طور معمول از یک میان وعده غذایی قبل از خواب استفاده شود
- ❖ از ورزش شدید، تزریق انسولین زیاد و مصرف ناکافی غذا خودداری شود
- ❖ بیمار همیشه یک خوراکی حاوی قند ساده به همراه خود داشته باشد و در صورتی که دچار علائم افت قند خون شد، هر چه سریع تر از قند ساده خوراکی استفاده کند و خود را به نزدیک ترین مرکز اورژانس برساند

سحر شاه وردی

واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم – داخلی 221