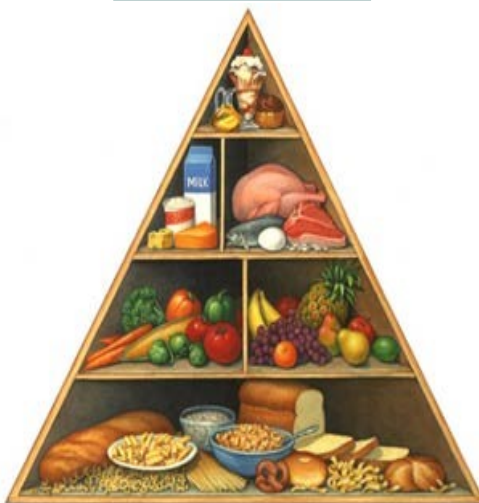


با من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



توصیه های تغذیه ای در بیماری دیابت

راهنمای بیمار



کد رسانه: PEDU/ALL/NUT/0240

تاریخ بازنگری بعدی: بهار ۱۴۰۴

بیمارستان امام خمینی (ره) فلاورجان



منابع : Krause's Food & the Nutrition Care Process

تهیه کننده : واحد تغذیه بیمارستان امام خمینی (ره)

طراحی و تنظیم : م. بخشی مسوول آموزش همگانی و ارتقا
سلامت

تلفن بیمارستان: ۰۳۱-۳۷۴۲۱۰۱۱-۱۴

ایمیل : Emam-falavarjan-stat@mui.ac.ir

شماره فاکس: ۰۳۱-۳۷۴۲۷۰۴۳

آدرس: فلاورجان-خیلان طالقانی-بلوار سیح-بیمارستان امام خمینی فلاورجان- واحد آموزش بیمار

*تخم مرغ یک منبع خوب پروتئین بوده و از خاصیت سیرکنندگی بالایی نیز برخوردار است و یک انتخاب مناسب به ویژه برای وعده صبحانه است. هفته ای دو تا سه بار می توانید از تخم مرغ استفاده نمایید.

*حبوبات مثل نخود، انواع لوبیاها، عدس، ماش و سویا انتخاب های کاملاً مناسبی برای افراد مبتلا به دیابت هستند. به شرط آنکه زیاد پخته شده و له شده نباشند.

*از برنج سفید ساده، کمتر استفاده کنید. سعی کنید برنج را همواره به صورت مخلوط با حبوبات یا سبزیجاتی مثل شوید و سبزی پلویی استفاده نمایید.

*مغزجاتی مثل گردو، بادام، بادام زمینی و تخمه ها باعث کاهش چربی های مضر خون می شوند و به کنترل عوارض قلبی عروقی حاصل از دیابت، کمک فراوانی می کنند. اما به خاطر داشته باشید که افراط در مصرف مغزجات باعث اضافه وزن و چاقی می شود. چربی های گوشت و مرغ را تا حد امکان پیش از پخت جدا نمایید.

*تا حد امکان از روش هایی مثل سرخ کردن مواد غذایی پرهیز نمایید.

*استفاده از ماهی به میزان یک یا دو وعده در هفته باعث پنجاه درصد کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی حاصل از دیابت می شود.

*استفاده از غذاهای کنسرو شده مثل کنسرو ماهی تن و یا کنسرو لوبیا، به دلیل برخورداری از محتوای نمک بالا توصیه نمی شود.

دیابت، بیماری است که در آن قند خون بالا می رود. اگر قند خون برای مدت طولانی بالا باشد و کنترل نشود، احتمال بروز عوارض زیر زیاد می شود:

سکته های قلبی و مغزی، بیماری های چشم و کوری، بی حس شدن اندام ها، بیماری های کلیه و زخم شدن دست و پا.

کنترل بیماری دیابت بر اساس چهار اصل زیر استوار است:

*رعایت اصول تغذیه سالم

*ورزش و فعالیت بدنی

*کنترل استرس

*استفاده صحیح از داروها

اصول تغذیه سالم:

رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن، اساس درمان و کنترل بیماری دیابت را تشکیل می دهد. در صورت اضافه وزن و چاقی، جهت کاهش وزن حتما اقدام نمایید. کاهش وزن حتی به میزان ۵ کیلوگرم، در کاهش و کنترل قند خون تاثیر چشمگیری می گذارد.

*توصیه می شود در رژیم غذایی خود حتما از نان های سبوس دار استفاده کنید. استفاده از نان های فاقد سبوس مانند نان لواش یا نان های سفید مخصوص اسنک و نان ساندویچی توصیه نمی گردد.

*جهت استفاده از آرد در پخت و پز خود، حتما از آرد های سبوس دار و یا آرد سبوس برنج و سبوس گندم به جای آرد سفید استفاده کنید.

*سیب زمینی یک سبزی نشاسته ای است که قند خون را به سرعت بالا می برد. استفاده از سیب زمینی را در برنامه غذایی خود به حداقل رسانده و در صورت مصرف، در کنار آن حتما از سبزیجات و یا حبوبات استفاده کنید.

*زمان پخت مواد غذایی تا حد امکان کوتاه باشد. هرچه ماده غذایی بیشتر پخته شود، قند خون را بیشتر و سریع تر بالا می برد. به عنوان مثال یک ربع دم کشیدن برای برنج یا ماکارونی کافی است. عدس یا ماش با نیم ساعت یا چهل و پنج دقیقه پخت، آماده خوردن می شوند. پس نیازی به پختن بیشتر نیست.

*باقلا، ذرت و نخودفرنگی از جمله سبزیجات نشاسته ای هستند که قند خون را بالا می برند. در مصرف آنها جانب احتیاط را نگه دارید.

*هویج پخته در مقایسه با هویج خام، قند خون را بیشتر بالا می برد.

*در صورت تمایل به پخت سبزیجات، با آب کم و در زمان کوتاه پخته شوند. درب ظرف در حین پخت بسته باشد تا ویتامین های موجود در سبزیجات همراه با بخار از ظرف خارج نشوند. پختن در حدی که سبزی کمی نرم شود کافی است.



*استفاده از برخی دمنوش های گیاهی مثل چای سبز و چای ترش و ادویه هایی مثل دارچین، زنجبیل و زردچوبه در کنترل قند خون می توانند مؤثر باشند. بسته به ذائقه خود می توانید از آنها استفاده کنید.

*میوه هایی مثل موز رسیده، هندوانه، طالبی، گرمک، انجیر و خرما رطب، می توانند باعث افزایش قند خون شوند.

*خرما زرد زاهدی، در مقایسه با انواع دیگر خرما، قند خون را کمتر بالا می برد.

*از مصرف آبمیوه و کمپوت اجتناب نمایید. آبمیوه و کمپوت (صنعتی یا خانگی) باعث افزایش قند خون می شوند.

*از شیر، ماست و پنیر کم چرب و دوغ های کم نمک استفاده کنید. دوغ را به صورت خانگی درست کنید. دوغ های آماده و صنعتی از نمک زیادی برخوردارند.

*استفاده از لبنیات به شرط کم چرب و کم نمک بودن، یک انتخاب مناسب برای افراد مبتلا به دیابت می باشد. سعی کنید دو تا سه بار در روز از لبنیات استفاده کنید.



pezeshketo.com