

هرم غذایی دیابت

- هرم غذایی دیابتی به شش گروه تقسیم می شود که باید از گروه های بزرگ تر غذا که در پایین هرم قرار دارند بیشتر از گروه های کوچک بالایی استفاده کنیم

رژیم غذایی مناسب برای کنترل بهتر بیماری دیابت



عادت های غذایی خوب

غذاهایی که نباید خورد

وقت غذا خوردن

- از همه گروه های غذایی بخورید.
- غذای خود را خوب بجوید.
- هر وعده غذایی خود را به آرامی و حداقل در مدت ۲۰ دقیقه بخورید.
- هر روز صبحانه بخورید.
- در طول روز وعده های غذایی سبکتر و به تعداد بیشتر بخورید.

- نوشابه های قنددار، کیک و شکلات /انگور/ هندوانه/ آناناس/ مانگوا/ کشمش/ خرمای به مقدار زیاد
- نمک کمتر بخورید.
- چربی های مانند گوشت چرب، کره، شیر و لبنیات پرچرب و سس های خامه ای را کمتر بخورید.



حکانه مه، تها، دیابت خده، اکتا، ک د؟

شما می توانید با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل، به کنترل مطلوب قند خون دست یابید.

نگهداری وزن در میزان طبیعی به کنترل چربی های خون و کاهش فشار خون نیز کمک می کند. تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

کنترل قند خون = فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست

عوارض دیابت

اگر قند خون سال های طولانی بالا بماند عوارض بعدی دیابت (مثل بیماری قلبی، سکنه مغزی، کوری، بیماری کلیوی، اختلال در سیستم عصبی، عفونت های لثه و قطع عضو) پدید می آیند. به خاطر داشته باشید که افراد دیابتی بیمار نیستند، بلکه تنها شرایطی بر بدن آنها حاکم است که نیاز به مراقبت دارند و این افراد می توانند یک زندگی عادی داشته باشند.

برنامه غذای روزانه داشته باشید

افرادی که یک برنامه غذایی روزانه دارند و همیشه آن را رعایت می کنند، بهتر می توانند در کنترل دیابت خود موفق باشند.

دیابت چیست

دیابت وضعیتی است که در آن قند به جای اینکه وارد سلول ها شود در خون باقی می ماند و سلول های بدن دچار کمبود انرژی می شوند. علت این امر ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از انسولین است.

دیابت نوع ۱: در دیابت نوع ۱ غده لوزالمعده توانایی تولید انسولین را ندارد به این حالت دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می شود و بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود

دیابت نوع ۲: در دیابت نوع ۲ غده لوزالمعده انسولین تولید می کند اما یا مقدار آن ناکافی است و یا بدن نسبت به آن مقاوم می باشد. بیشتر در افراد مسن (بالای ۴۰ سال) دیده می شود

علائم دیابت:

علائم اصلی دیابت شامل پر ادراری، تشنگی بیش از حد، کاهش وزن قابل توجه، افزایش اشتها و خستگی زودرس و شدید است. علائم دیگر شامل موارد زیر است:

- عفونت مکرر دهان، پوست، ناحیه تناسلی یا مثانه
- تاری دید
- سوزش و گزگز نوک انگشتان دست یا پاها
- خستگی و خارش پوست

این علامت ها ممکن است خفیف باشند به طوری که فرد متوجه آنها نگردد.



مرکز آموزشی-درمانی و پژوهشی امام خمینی سراب

آنچه بیماران دیابتی باید بدانند؟

(گروه هدف: بیماران)

تهیه و تنظیم: زهرا ملازمی (کارشناس پرستاری)

و

واحد آموزش بیمارستان امام خمینی سراب

سال ۹۶

کنید. - سعی کنید که گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید. - به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را با پوست آب پز کنید. - برای طعم بخشیدن بیشتر به این مواد از آبغوره، آب لیمو، سس گوجه فرنگی و... استفاده کنید. - فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی هستند، بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید. - سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی، آن را بصورت آب پز، بخار پز و یا کبابی مصرف نمایید.

گروه چربی، شیرینی جات

چربی و روغن به علت داشتن کالری بالا باید به میزان خیلی کم مصرف شوند و شیرینی جات نیز به دلیل داشتن مقدار قند بالا باید فقط یک بار در روز مصرف شوند.

- دکتر فاطمه کاسب، سعیده زارع. ۱۳۸۶. رژیم درمانی در دیابت. انتشارات یزد.
- برونر - سودارث. ۱۳۸۲. پرستاری داخلی - جراحی غدد، کبد، مجاری صفراوی و دیابت. مترجمین: احمدعلی اسدی نوقابی، ناهید دهقان نیری. تهران، نشر سالمی.

منابع مورد استفاده

گروه نان و غلات، حبوبات و سبزیجات نشاسته ای
سعی کنید نان های حاوی غلات کامل (نان سنگک، نان جو و...) تهیه کنید. - سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس ذرت، چیپس سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت و... کمتر مصرف کنید. - ماست و شیر کمچربی یا بدون چربی تهیه نمایید.

گروه میوه ها

سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف کنید. - میوه های خشک شده مقادیر زیادی قند دارند، بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند. - انگور دارای قند زیادی است که اگر آنرا به مقدار زیاد مصرف کنید برکنترل قند خون شما اثر می گذارد. - در هنگام خرید سعی کنید میوه های کوچک تر انتخاب کنید. - خوردن میوه ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است. - از دسرهای آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید. - اگر علاقه زیاد به مصرف آب میوه دارید آنرا با افزودن آب رقیق نمایید و یا آب را به میوه له شده اضافه کنید و به خاطر داشته باشید که نباید به آن شکر اضافه نمایید. - همچنین به منظور پیشگیری از یبوست و دیگر عوارض گوارشی سعی کنید تاحد امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید

گروه سبزی ها

سعی کنید از سبزی های خام یا پخته بدون چربی یا کمچربی مصرف نمایید - از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید. - به جای سس از آبغوره یا آب لیمو در سالاد استفاده کنید. - در حین پخت به سبزی ها یک قطعه گوشت قرمز یا مرغ اضافه کنید.
بهتر است سبزی ها سریعاً بپزید و سعی کنید آنها را در کمی آب جوش بجوشانید. - اگر سبزی را بصورت سرخ کرده مصرف می کنید باید از روغن های مایع نظیر روغن زیتون، ذرت و یا آفتابگردان به مقدار بسیار کم استفاده نمایید.

گروه گوشت و جانشینهای گوشت

سعی کنید کمچربی ترین گوشت را بخرید. - پوست مرغ دارای چربی زیاد است؛ قبل از پخت پوست آن را کامل جدا