

راهنمای رژیم درمانی در بیماران دیابتی

راههای کنترل این بیماری شامل رژیم درمانی، فعالیت جسمانی، کنترل قند خون، درمان دارویی و آموزش خود کتکلی است.

تغذیه درمانی:

رعایت رژیم غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت بسیار ضروری و مهم است ولی از آن جایی که شیوه ی زندگی افراد، فرهنگ و یا وضعیت اقتصادی اجتماعی آنان کاملاً متفاوت می باشد که بهتر است به جای توصیه رژیم یکسان و از پیش تعیین شده، دستورالعمل های تغذیه ای بر مبنای اهداف درمان و نیاز هر فرد دیابتی زیر نظر یک متخصص تغذیه انجام شود.

چگونه و چه وقت غذا بخوریم؟

به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، نهار و شام) و سه میان وعده توصیه می شود. سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید.

مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زیرا از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند.

میان وعده ی شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شود، باشد.

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

- ۱- همراه هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید
- ۲- نان سنگک 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 چرب مصرف کنید.
- ۵- از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.
- ۶- در هفته بیش از دو 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 استفاده کنید. برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

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

۱۱- از مصرف آب میوه های صنعتی تا حد امکان خودداری کنید و به جای آن از آب میوه های

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 بیماریهای عفونی مبتلا می شوند لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. میوه نقش اساسی در بالابردن قدرت 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.



مرکز آموزشی-درمانی و پژوهشی امام خمینی سراب

راهنمای رژیم درمانی در بیماران دیابتی

(گروه هدف: بیماران و همراه)



تهیه و تنظیم: نیلوفر جهانگیری (کارشناس پرستاری)

و

واحد آموزش بیمارستان امام خمینی سراب

سال ۹۶

چند نکته :

«اگر می خواهید دسر میل کنید ، نان سفید ، یا برنج یا پاستا را کنار بگذارید .

«مقدار کمی چربی سالم به دسر خود اضافه کنید .

«شیرینی را همراه با غذای خود میل کنید ، نه به صورت خالی و به عنوان میان وعده

«هر مقدار از نوشابه های قند دار ، لیموناد و آب میوه که می خورید ، باز هم آنرا کم کنید .

«چربی های اشباع را با قند جایگزین نکنید .

«شیرینی طعم غذایان را خودتان تنظیم کنید .

«از خوردن غذاهای آماده و بسته بندی شده خودداری کنید «قندهای پنهان را کشف کنید

«اینکه حواستان به شیرینی خوردن باشد ، فقط یک قسمت از مبارزه است . قند به صورت پنهان در بسیاری از غذاهای بسته بندی شده ، فست فودها و مواد غذایی عرضه شده در فروشگاهها مانند نان های بسته بندی شده ، غلات ، نوشابه های قنددار ، سبزیجات و سوپ های آماده ، سالاد ماکارونی ، کره ، پوره سیب زمینی ، غذای منجمد ، غذای کم چرب و سس گوجه فرنگی کچاپ وجود دارد .

منابع مورد استفاده

منبع : راهنمای رژیم درمانی انجمن تغذیه ایران

مقدار مصرف انواع میوه :

انگور	۱۰ عدد به اندازه یک خوشه کوچک
خرما	دو عدد
کشمش	دو قاشق غذاخوری
انجیر	۱/۵ عدد
موز	نصف موز (به اندازه ی ۱۰ سانتی متر)
هندوانه ، خربزه، طالبی :	یک و یک چهارم لیوان (بهتر است از قسمت های نزدیک به پوست استفاده شود)
باید توجه داشت که در روز فقط از یک نوع از میوه های ذکر شده در جدول مصرف شود .	

