

توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به بیماری قند خون (دیابت):

۱- در هر وعده غذایی از مواد قندی (کربوهیدراتهای) مرکب استفاده کنید. غذاهای نشاسته ای مانند نان (ترجیحاً نان سبوس دار مانند سنگک، بربری و تافتون) غلات، سیب زمینی و برنج حاوی کربوهیدراتهای مرکب می باشد.

۲- مصرف بی رویه قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (مثل شیرینی، بیسکویت، مربا، نوشابه، آدامس و...) در بیماران دیابتی ممنوع است.

۳- وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شود. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد که در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.

۴- توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و دو میان وعده (بین صبحانه و ناهار، ناهار و شام) تقسیم گردد. همچنین می توان وعده کوچکی را قبل از خواب اختصاص داد.

۵- مصرف حبوبات (نخود، عدس و لوبیا) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.

۶- از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ کرده بپرهیزید و غذاها را بیشتر به شکل آب پز و یا کبابی مصرف نمایید.

۷- روغن مصرفی باید حتماً از نوع نباتی باشد. بهتر است که از روغنهای نباتی مثل روغن آفتاب گردان، سویا، ذرت و امثالهم

استفاده شود.

۸- از گوشتهای کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.

۹- مصرف تخم مرغ حداکثر سه روز در هفته باشد.

۱۰- میوه جات و سبزی جات را به شکل تازه مصرف نمایید. ویتامین ث موجود در میوه جات و سبزیجات تازه، کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید.

۱۱- سالاد و سبزیجات را بدون سس و یا چاشنی هایی نظیر لیمو ترش یا نارنج مصرف نمایید.

۱۲- حتی المقدور از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده نمایید.

۱۳- میوه های خیلی شیرین مثل انگور شیرین، خربزه، موز، انجیر و خرما مصرف نکنید.

۲۰ غذایی که دشمن دیابت است:

۱) سیب

اکثر متخصصان تغذیه توصیه می کنند حتما در رژیم غذایی خود سیب را بگنجانید زیرا سیب کالری پایینی دارد و فیبر آن بسیار بالا است و جلوی گرسنگی را می گیرد.

۲) آووکادو

آووکادو غنی از اسیدهای چرب مونوی غیر اشباع است که

سبب کند شدن هضم و پیشگیری از افزایش قند خون بعد از صرف غذا می شود.

۳) جو

می توانید جو را جایگزین برنج سفید کنید تا میزان قند خونتان بعد از صرف غذا حدود ۷۰ درصد کاهش یابد و تا ساعت ها ثابت بماند.

۴) سبزیجات

۵) گوشت گاو: می توانید قسمت های کم چرب گوشت گاو را انتخاب کنید و یک چهارم بشقاب تان را در هر وعده غذایی به آن اختصاص دهید.

۶) میوه های گوشت دار دانه دار

۷) بروکلی

۸) هویج

۹) گوشت مرغ

۱۰) تخم مرغ (- سعی کنید تخم مرغ مصرفی شما بیشتر از ۳ عدد در هفته نباشد)

۱۱) ماهی

۱۲) دانه کتان

۱۳) شیر و ماست

۱۴) گردو



رژیم غذایی در افراد دیابتی



• 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 تا حد امکان میوه ها را با پوست مصرف نمایید.



آموزش پرستاری مفتح ورامین بازنگری آذر ۹۵

۱۵) دانه ها

۱۶) جوی دو سر

۱۷) روغن زیتون

۱۸) کره ی بادام زمینی

۱۹) نان سبوس دار

۲۰) سیب زمینی شیرین

یک سیب زمینی شیرین که در اجاق کبابی شده ۳۰ درصد کمتر از سیب زمینی معمولی قند خون را افزایش می دهد زیرا حاوی فیبر بالا و ریزمغذی هایی است که ۴۰ درصد آن ها از نوع حلال بوده و سبب کاهش کلسترول و کندی هضم غذا می شوند.

چه نکاتی را هنگام مصرف میوه ها باید رعایت کرد؟

- سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف نمایید.
- میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده هستند که مقادیر زیادی قند دارند، بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند.
- انگور دارای قند زیادی است که اگر آنرا به مقدار زیاد مصرف کنید بر کنترل قند خون شما اثر می گذارد.
- در هنگام خرید سعی کنید میوه های کوچک تر انتخاب نمایید.
- خوردن میوه ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است.
- سعی کنید در صورت مصرف آب میوه، از آب میوه صددرصد طبیعی و بدون شکر اضافه شده استفاده نمایید.
- از دسرهای آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید.