

کنترل وزن :

- ✓ کاهش اضافه وزن به روش صحیح به کنترل قند خون کمک می کند .

خوردن وعده های کوچک و مکرر غذایی

- ✓ این مهم ترین نکته تغذیه ای برای بیماران دیابتی وعده غذایی متعدد روزانه است. یعنی منابع غذایی حاوی کربوهیدرات شامل قند ها و نشاسته ها باید تقسیم شوند. حداقل ۶ وعده غذایی شامل (۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده) برای شما ضروری است.
- ✓ منظم غذا بخورید: وعده ها را در ساعات معین میل نمایید زیرا منظم غذا خوردن در تنظیم و پیشگیری از آفت قند خون مؤثر است.
- ✓ مصرف میان وعده ها بسیار با اهمیت است. بهترین



مواد غذایی برای میان وعده: لبنیات کم چرب مانند شیر یا ماست، میوه جات و مغزها هستند.

توصیه می شود از این مواد غذایی استفاده کنید

- ✓ لبنیات کم چرب ۱/۵٪ پروبیوتیک
- ✓ گوشت های کم چرب
- ✓ مرغ بدون پوست

توصیه می شود از این مواد غذایی پرهیزید

- ✓ مواد پر چرب و سرخ شده مانند چیپس و شیرینی
- ✓ سوسیس، کالباس، فست فود ها و...

پخت سالم مواد غذایی

- ✓ با کباب کردن، آب پز کردن و تنوری کردن آن ها (به جای سرخ کردن) دریافت چربی را کاهش دهید.
- ✓ در صورت لزوم برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن کانولا یا روغن زیتون تصفیه شده با حرارت ملایم در تابه های رژیمی استفاده کنید.
- ✓ به جای سس مایونز از آبلیمو و آبغوره به همراه



ماست یا سسهای کم کالری دیگر استفاده نمایید.

کنترل کربوهیدرات ها (قند و نشاسته)

حذف کامل برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی صحیح نیست زیرا گرچه عامل افزایش قند خون هستند اما در مقدار متعادل باید مصرف شوند. اما استفاده از فیبری

سبوس که میتواند با افزایش زمان هضم غذا، سطح قند خون بعد از غذا را کنترل کند و همچنین حبوبات، سبزیجات، میوه جات و غلات کامل (مانند نان ها و برنج های سبوس دار) باعث تعادل اثر آنها می شود. استفاده از مخلوط برنج با حبوبات و سبزیجات به جای برنج سفید، هم ارزش غذایی بالاتری دارد و هم به کنترل بیشتر قند خون کمک می کند.

کنترل فشار خون بسیار اهمیت دارد

کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، ترک سیگار و عدم مصرف الکل باعث کنترل فشارخون می شود. مقدار بسیار کم نمک تصفیه شده یُد دار را در انتهای طبخ غذا اضافه نمایید و نمک بر سر سفره نیاورید.

حتی الامکان از مصرف غذاهای کنسرو شده خودداری نمایید (مقادیر زیادی نمک و روغن دارند).

مصرف کافی آب

به کلیه بیماران دیابتی (خصوصاً افراد مسن) توصیه می شود به مقدار کافی آب (حدود ۸ لیوان) مصرف نمایند. مقادیر کافی آب به ویژه قبل و هنگام ورزش و در زمان بروز بیماری های دیگر ضروری است.

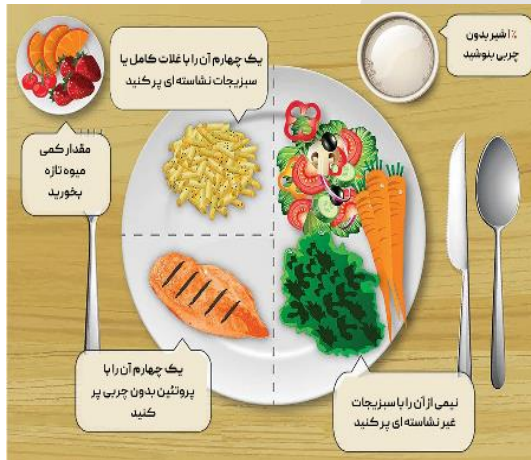
فعالیت فیزیکی و بدنی

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در روز اعم از ورزش یا پیاده روی با شدت متوسط جهت بهبود عمل هورمون



بیمارستان سینا

راهکارهای تغذیه ای در کنترل دیابت



تهیه و تنظیم:

خانم مهسا رضائی / (کارشناس تغذیه بالینی)

با همکاری واحد آموزش

ویرایش دوم / آبان ۱۴۰۲

S-NM/ED-106

فیبر و پالپ میوه و سبزی توصیه می شود.

-به جای قند و شکر معمولی از شکرهای مصنوعی رژیمی مانند سوکرالوز، آسپارتام، استیویا استفاده کنید

انسولین و کنترل قند خون به افراد دیابتی توصیه می شود. زمان مناسب ورزش برای افراد دیابتی، ۱ تا ۳ ساعت پس از صرف غذاست.

پایش قند خون

تهیه دستگاه کنترل قند خون (گلوکومتر) در منزل توصیه می شود. میزان قند خون را قبل از غذا و نیز ۲ ساعت بعد از غذا اندازه گیری نمایید. با این روش متوجه خواهید شد مواد غذایی مختلف تا چه حد بر بالا بردن قند خونتان تأثیر دارند و در نتیجه بهتر می توانید رژیم غذایی خود را رعایت کنید.



کربوهیدرات ها
یا قندها در مواد
زیر وجود دارد:
نان و غلات

(نشاسته)، لبنیات (لاکتوز)، میوه (گلوکز و فروکتوز)، سبزیجات (به مقدار اندک)، حبوبات (نشاسته)، شیرینی جات (بستنی، بیسکویت، شیرینی، شکلات، آب نبات، عسل و ...)

از مصرف آب میوه یا آب هویج پرهیز کنید. مصرف میوه جات و سبزیجات مانند هویج به صورت کامل و همراه با

منابع:

Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition

The Diabetic Exchange List (Exchange Diet) : Glycemic Research Institute, Washington. D. C.

The Exchange List System for Diabetic Meal Planning : University of ARKANSAS division of Agriculture

سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار

بیمارستان سینا

راههای تماس با ما:

www.semnanhospital.com

pezeshkanesina@yahoo.com

۰۲۳-۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳-۳۱۳۵۲۰۴۰