

■ آموزش به بیمار و خانواده



■ راهنمای غذایی بیماران دیابتی

اسفند ۱۴۰۱

دفتر آموزش پرستاری مرکز قلب تهران

با تشکر از دکتر پیام فرح بخش متخصص تغذیه و رژیم درمانی

● رژیم غذایی بیماران دیابتی:

بیماری دیابت را جدی بگیرید. عدم کنترل دیابت و بالا رفتن قند خون باعث بروز یا تشدید بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا و نارسایی کلیوی می شود. رعایت الگوی غذایی سالم به تنظیم قند خون شما کمک می کند. توجه داشته باشید که هیچ یک از وعده های اصلی غذای خود را حذف نکنید. توصیه می شود غذا را به مقدار کم و به دفعات بیشتر مصرف کنید زیرا خوردن یک وعده غذای زیاد باعث بالا رفتن قند خون می شود.

● انواع مواد غذایی که می توانید مصرف کنید:

- نان سبوس دار مانند سنگک، بربری، نان تست سبوس دار، ماکارونی سبوس دار، برنج به خصوص برنج قهوه ای.
- توت خشک، کشمش، خرما، زرد زاهدی یا انجیر خشک و نخودچی
- نخود، عدس، لپه، ذرت تازه، باقلا با پوست، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، لوبیا چیتی، ماش و جو.
- کدو و بادمجان (سرخ نشده)، کلم، کرفس، کاهو، لوبیا سبز، تره فرنگی، خیار، فلفل دلمه، ریواس، قارچ، پیاز، اسفناج و سبزی خوردن به میزان دلخواه.
- شیر یا ماست کم چرب روزی ۲ تا ۳ لیوان و پنیر کم چرب به اندازه یک قوطی کبریت در روز.
- آبنبات، پولکی، قند و شکر رژیمی به میزان دلخواه.

● انواع مواد غذایی که باید کمتر مصرف کنید:

- نان باگت، نان لواش، نان سفید، ماکارونی با آرد سفید، برنج سفید.
- رطب مضافتی بهم، برگه زردآلو و میوه های خشک شده.
- نخود سبز، سیب زمینی، باقلا بدون پوست، کدو حلوائی و ذرت.
- خربزه، انگور، انبه، موز، آب تمام میوه ها، انجیر، آناناس، آلبالو.

● انواع مواد غذایی که باید از برنامه غذایی خود حذف کنید:

- قند، شکر، عسل، مربا و شربت های شیرین، نوشابه، ماء الشعیر، آب میوه های صنعتی، شیره انگور و خرما.
- شکلات، آب نبات، بستنی و انواع شیرینی مخصوصاً شیرینی خامه ای و کیک
- کله پاچه، پوست مرغ و ماهی، کالباس، سوسیس، گوشت های پر چرب، سرشیر و خامه.

● سایر توصیه های مفید :

- در طول روز ۳ وعده اصلی و ۲ تا ۳ میان وعده داشته باشید.
- میزان مصرف مواد نشاسته ای و نوع آنها باید بسیار کنترل شده باشد. نان یا برنج، رژیم غذایی اصلی در فرد است. نوع نان مصرفی حتماً باید سبوس دار باشد. می توانید میزان فیبر و سیرکنندگی برنج را با عدس، لوبیا، ماش، سبزی یا شوید افزایش دهید.

- میزان و نوع مصرف میوه ها باید کنترل شده و کم باشد. به دلیل فواید غذایی میوه ها، استفاده از ۳ تا ۴ واحد میوه در روز مفید است:
- یک عدد میوه با اندازه متوسط مثل سیب، پرتقال، نارنگی، کیوی و گلابی یک واحد میوه به حساب می آید.
- یک لیوان میوه کوچک مثل زردآلو، سیب گلاب، گیلان، آلبالو یک واحد میوه به حساب می آید.
- یک لیوان میوه برشی مثل هندوانه، طالبی و خربزه یک واحد میوه به حساب می آید.
- نکته مهم این است که در طول روز، بیشتر از ۴ واحد میوه مصرف نکنید. همچنین از میوه های حاوی قند بالا مانند خربزه، طالبی، انگور، انبه، موز، انجیر، آناناس و آلبالو در یک روز به هیچ عنوان بیش از یک واحد مصرف نکنید. یعنی اگر امروز موز خورده اید، خربزه یا انگور نخورید (در صورتی که دیابت شما تحت کنترل باشد).
- ورزش یا پیاده روی حداقل به مدت نیم ساعت در روز برای کنترل و تنظیم قند خون ضروری است. افزایش وزن و چاقی موجب بالا رفتن قند خون می شود پس سعی کنید وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنید.