



دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی استان همدان

بیمارستان شهید حیدری نهاوند

رژیم غذایی دیابتی: برنامه غذایی سالم



آیا میدانید چه غذاهایی را نباید مصرف کنید؟

- ۱- غذاهای پر از چربی اشباع مثل سوسیس، کالباس و گوشت قرمز و ...
سعی کنید تنها ۷٪ از غذای شما از این گروه باشد.
- ۲- چربی های ترانس: این نوع چربی ها در تنقلات بعمل آورده شده، محصولاتی چون کیک کره ای و ... یافت میشود. از مصرف این مواد خودداری کنید.
- ۳- کلسترول: مواد غذایی پر کلسترول عبارتند از زرده تخم مرغ، جگر و سایر احشاء حیوانی، و صدف و ...
میزان مصرف مجاز این مواد ۲۰۰ میلی گرم در روز است.
- ۴- سدیم: بیش از ۲۰۰ میلی گرم نمک در روز استفاده نکنید.
تهیه کننده:

آمنه شهبازی (مسئول دفتر بهبود کیفیت)

گروه هدف: بیمار ان مبتلا به دیابت و خانواده بیمار

تاریخ بازنگری: آذر ماه ۱۳۹۵



تلفن: ۰۸۱-۳۳۲۳۷۱۸۱-۲

www.heidari-hosp.umsha.ac.ir

" برنامه ریزی غذایی "

۱- شمارش کربوهیدرات ها: بخاطر داشته باشید که مقدار و زمان مصرف کربوهیدرات ها که به گلوکز تبدیل میشوند در تنظیم قند خون شما بالاترین اثر را دارند. کربوهیدرات ها را به میزان مشخص مصرف کنید تا از نوسان قند خون شما جلوگیری کند.

۲- سیستم های جانشینی: در این روش مواد غذایی در گروه های مختلف کربوهیدرات، چربی ها، گوشت و جانشین های آن طبقه بندی میشوند.

یک جانشین غذایی از هر یک از این گروه ها

دارای مقدار یکسانی از کربوهیدرات ها، چربی

ها، پروتئین و کالری بوده و اثر یکسانی بر کنترل

قند خون دارند. مثلاً یک عدد سیب معادل ۳/۱

لیوان ماکارونی است. متخصصین تغذیه میتوانند

رژیم غذایی شما را بر

اساس روش های مختلف

تنظیم کنند.



چربی های خوب:

از چربی های غیر اشباع استفاده کنید. بعنوان مثال آواکادو ، بادام ، گردو ، زیتون ، روغن زیتون ، روغن دانه های روغنی ، کانولا و... فراموش نکنید که این مواد گرچه کلسترول را کاهش میدهند ولی کالری بالایی دارند و بهتر است این مواد را در حجم محدود استفاده کنید.



شما می توانید کالری مورد نیاز خود را از مواد غذایی زیر تأمین کنید:

کربوهیدرات های سالم:

در زمان هضم غذای شما قند و نشاسته به گلوکز خون تبدیل میشود. بهتر است از کربوهیدرات های سالم تر مثل میوه ، سبزیجات ، دانه های سبوس دار و حبوبات و فراورده های لبنیات کم چرب استفاده کنید. غذاهای پرفیبر:

غذاهای فیبری عبارتند از تمام قسمت های غذاهای گیاهی که بدن شما قادر به هضم و جذب آن نیست. این مواد قند خون شما را کنترل میکنند و خطر ایجاد بیماری های قلبی را کاهش میدهند. شما میتوانید از سبزیجات ، میوه ، حبوبات و گندم کامل یا سبوس استفاده کنید.

ماهی:

حداقل دو وعده در هفته از ماهی استفاده کنید. ماهی در مقایسه با مرغ و گوشت قرمز چربی کمتری دارد و حاوی امگا^۳ هم میباشد. از مصرف ماهی سرخ کرده پرهیزید.

” رژیم غذایی دیابتی ”

رژیم غذایی دیابتی یا رژیم درمانی دیابت در مفهومی ساده برنامه غذایی سالمی است که به شما کمک میکند قند خون را کنترل نمایید. این برنامه عبارت است از خوردن ترکیبی از مواد غذایی به میزان متوسط و بر اساس برنامه زمانی مشخص. در رژیم غذایی دیابتی بجای محدودیت های شدید، یک رژیم غذایی متعادل خواهید داشت که عمدتاً متمرکز است بر مصرف غذاهای کم چربی و کم کالری، میوه جات و سبزیجات و دانه های غذایی کامل.

داشتن برنامه غذایی دیابتی به شما کمک میکند که قند خون را کنترل کنید و در نتیجه از بروز بسیاری از مشکلات قلبی،

کلیوی و عصبی پیشگیری کنید.

این رژیم غذایی به کاهش وزن شما نیز کمک میکند.

