

مرکز آموزشی درمانی هفده شهریور

توصیه های لازم در رژیم دیابتی ها :

- ۱- بجای ۳ وعده غذا در روز روزانه ۶ وعده غذا استفاده شود . (صبحانه ، میان وعده صبح ، نهار ، میان وعده عصر ، شام ، میان وعده قبل از خواب)
- ۲- نظم وعده های غذایی باید رعایت شود و هیچ کدام حذف نگردد .
- ۳- روزانه ۰/۵ ساعت پیاده روی توصیه می گردد بخصوص پس از صرف غذا ، در تنظیم سطح گلوکز خون مؤثر است . ورزش منظم و مداوم در این بیماران خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد .
- ۴- ورزش در شرایطی که قند خون زیر ۷۰ یا بالای ۳۰۰ mg/dl باشد توصیه نمی گردد
- ۵- در صورتیکه افت قند خون (زیر ۷۰) داشته باشید باید فوراً ۱ قاشق غذا خوری شکر یا عسل یا نصف لیوان آب سیب یا آب پرتقال یا ۳ عدد آب نبات استفاده کنید اگر پس از ۱۵ دقیقه قند خون هنوز ۷۰ یا کمتر باشد باید دوباره مواد غذایی بالا را مصرف کنید . این عمل باید آن قدر تکرار شود تا قند خون به سطح طبیعی برگردد .
- ۶- (۲۰-۳۰) دقیقه بعد از تزریق انسولین ، وعده غذایی خود را میل نمائید . اگر فاصله زمانی بین تزریق انسولین و مصرف غذا طولانی شود امکان کاهش قند خون وجود دارد که می تواند خطرناک باشد .
- ۷- کلیه تنقلات خصوصاً تنقلات شیرین از رژیم غذایی حذف شود نظیر چیپس ، پفک ، آب نبات ، شکلات ، قند ، شکر ، بستنی ، حلیم ، سوهان ، گز ، پشمک ، پولکی ، انواع کیکها ، شیرینیجات ترو خشک ، بیسکویت ، نوشابه های گازدار ، ساندیس و تمام آب میوه های غیرخانگی ، عسل ، مربا ، انواع کمپوت ها
- ۸- استفاده از مواد غذایی زیر غیر مجاز می باشد :
سوسیس - کالباس ، یا هر نوع ماده غذایی کنسرو شده - انواع گوشت قرمز پسر چرب ، کله پاچه ، پوست مرغ ، سس مایونز ، لبنیات پرچرب
- ۹- سعی کنید استفاده از غذاهای سرخ کرده را به حداقل برسانید . روغنهای مایع (از جمله روغن زیتون ، زرت ، آفتاب گردان ...) جایگزین روغنهای جامد (کره ، حیوانی) گرد دلی در مصرف آنها هم نباید زیاده روی کرد . استفاده از مغزها و دانه های روغنی نظیر گردو (۲ عدد) پیسته - فندق ، بادام هر کدام ۶ عدد توصیه می گردد .
- ۱۰- از مصرف سیب زمینی و هویج پخته به صورت پوره خودداری شود .
- ۱۱- حبوبات بهتر است به میزان بیشتر مصرف شوند (نخود ، عدس ، انواع لوبیا ها)
- ۱۲- نانهای سبوسدار (سنگک و بربری) جایگزین نانهای سفید (لواش - باگت) شود .

- ۱۳- استفاده همزمان از (نان با برنج) یا (برنج با سیب زمینی) یا (نان با سیب زمینی) برای بیماران دیابتی توصیه نمی گردد . زیرا سریعاً قند خون را بالا می برد .
- ۱۴- در وعده های غذایی حتماً از سبزی خوردن یا سالاد بدون سس استفاده گردد .
- ۱۵ - میان وعده قبل از خواب بسیار مهم است حتماً در این میان وعده یک لیوان شیر یا ۲-۱ عدد میوه یا یک کف دست نان استفاده نمائید .
- ۱۶- استفاده از گروه شیر و لبنیات شامل (ماست ، شیر ، دوغ) از گروه کم چرب (کمتر از ۱/۵٪ چربی) روزانه ۲-۳ واحد توصیه می شود . که هر واحد معادل ۱ لیوان شیر ، ۲ لیوان دوغ ، ۱ لیوان ماست می باشد .
- ۱۷- استفاده از گروه سبزیجات برای بیماران دیابتی آزاد است
- ۱۸- استفاده از گروه میوه ها روزانه ۲-۴ واحد می باشد که هر واحد برابر است با ۱ عدد متوسط سیب ، پرتقال ، ۲ عدد آلو ، ۲ عدد نارنگی ، نصف انار ، ۱ عدد هلو ، ۱ عدد شلیل ، ۴ عدد زردآلو ... می باشد .
- ۱۹- استفاده از خود میوه ها برای بیماران دیابتی مناسب تر است تا آب میوه
- ۲۰- میوه هایی را که با پوست می توان استفاده کرد حتماً تمیز بشوئید و با پوست مصرف کنید .
- ۲۱- از مصرف میوه های زیرخودداری شود : در صورت مصرف آنها به مقدار خیلی کم . انگور (در صورت مصرف ۵-۶ دانه) ، هندوانه (در صورت مصرف از قسمت نزدیک پوست استفاده شود) ، خربزه ، طالبی ، گرمک ، انجیر
- ۲۲- میوه های ترش نیز حاوی قند زیادی هستند لذا از خوردن بیش از حد آنها خودداری شود .
- ۲۳- استفاده از گوشت های سفید ترجیحاً گوشت ماهی برای بیماران دیابتی مناسب می باشد . پس از گوشت ماهی - گوشت مرغ - گوشت گوسفندی - گوساله به ترتیب توصیه می گردد . روزانه ۳-۴ واحد از گروه گوشت برای این بیماران مناسب است . تخم مرغ و حبوبات در گروه گوشت ها قرار دارند . یک واحد گوشت برابر است با ۳۰ گرم انواع گوشت پخته
- ۲۴- سویا در گروه گوشت قرار دارد و استفاده از آن توصیه می شود .
- ۲۵- خرمای زرد زاهدی به مقدار کم از خرمای مضافتی بم مناسب تر است .
- ۲۶- پلوهای مخلوط نظیر لوبیا پلو ، عدس پلو ، سبزی پلو مناسب تر است . (حتماً کم چرب تهیه شوند)

تهیه و تنظیم :

فرخنده السادات عبدالرحیمی
کارشناس تغذیه هفده شهریور
ن.پ.ت-۵۶۹۵