PARS HOSPITAL

بیمارستان پارس



توصیه های غذایی ویژه بیماران دیابتی



واحد آموزش



WWW.PARS-HOSPITAL.COM

۰۱۳ - ۳۴۲۳۳

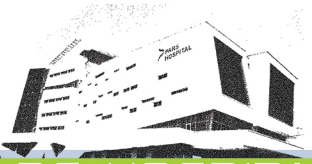
مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید (کل نمک مصرفی روزانه ، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر ۶-۷ گرم باشد، یعنی حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری). با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه میشود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد.



از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید.



ورزش های ساده مثل پیاده روی را به طور منظم انجام دهید.
به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او درمیان بگذارید.



PARS HOSPITAL

WWW.PARS-HOSPITAL.COM

بیماری دیابت یک بیماری مزمن است لذا همواره و در تمام طول عمر باید آن را کنترل نمود. عدم کنترل قند خون میتواند سبب بروز بیماری های مختلفی همچون بیماری های کلیوی، بیماری های قلبی عروقی، فشارخون و بسیاری بیماری های دیگر گردد.

مهمترین نکته در کنترل قند خون کنترل وزن است

اضافه وزن و چاقی میتواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون میکند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.

برای کنترل قند خون به نحو مطلوبی بایستی تعداد وعده های غذا به جای ۳ وعده در روز به ۵ تا ۶ وعده برسد . (از حذف و تغیر وعده های غذایی خودداری شود.)

توصیه میشود که مصرف غذاهای روزانه درسه وعده اصلی(صبحانه ، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام ، و قبل از خواب) تقسیم گردد.

وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند.

تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون میگردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد میکند.





PARS HOSPITAL

WWW.PARS-HOSPITAL.COM

مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مثل (شیرینی ، بیسکوییت ، مربا ، آدامس ، نوشابه و غیره) در بیماران دیابتی ممنوع است.



نان های مصرفی باید از آرد سبوسدار و با استفاده ازخمیرمایه تهیه شوند (مانند سنگگ).



مصرف حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس) در برنامه غذایی توصیه میشود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون میگردد.



منبع : راهنمای رژیم درمانی (انجمن تغذیه ایران) –
تغذیه و رژیم درمانی کراوس

PARS HOSPITAL
بیمارستان پارس

از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آبپز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.

روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغنهای گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

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

مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.

شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.

میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید. ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قندخون مینماید.

سالاد و سبزیها را بدون سس و با چاشنیهایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.

در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید.

