

تغذیه سالم یکی از ۵ گام اصلی برای مدیریت دیابت و کنترل قندخون می باشد. سازمان های بسیاری در جهان با توجه به عوامل زمینه ساز دیابت نوعیک و نوع دوودستورالعمل های مراقبت تغذیه را تنظیم و منتشر میکنند.

میزان مصرف پروتئین

پروتئین ها باید حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد کالری روزانه شما را تامین کنند. در مواردی که اسید کبیه ناشی از دیابت وجود دارد ممکن است این مقدار کمتر شود.

میزان مصرف چربی

مصرف چربی ها نباید بیشتر از ۳۰ درصد کالری روزانه شما باشد. در این میان مصرف چربیها حیوانی باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه را فراهم کند.

میزان مصرف کربوهیدرات

بقیه کالری روزانه شما ۵۰ تا ۶۰ درصد از کربوهیدرات ها بدست می آید.

میزان مصرف مواد قندی

مصرف حساب شده مواد قندی از جمله شکر مجاز میباشد. مصرف بعضی از غذاهای حاوی نشاسته مثل سیب زمینی قند خون را حتی بیشتر از خوردن شکر بالا میبرد

بنابر این شما میتوانید در رژیم غذایی خود از کربوهیدراتهای ساده نیز استفاده کنید.

میزان مصرف فیبر

مصرف روزانه فیبر باید حداقل ۲۰ گرم باشد. بنابر این از مواد غذایی زیر که هر واحد آنها حداقل ۳ گرم فیبر دارد بیشتر استفاده کنید:

نان جوی سبوس دار- نان سنگگ- جوی پوس نکنده- ذرت- بادام زمینی- فندق- گردو و انواع لوبیا سبز- نخودفرنگی- هویج- گل کلم- اسفناج- میوه ها شامل: توت فرنگی- شاه توت- گلابی- سیب- پرتقال

میزان مصرف نمک

به منظور پیشگیری از افزایش فشارخون مصرف نمک بهتر است محدود باشد. در این بین غذاهای طبیعی و خانگی به علت اینکه سدیم کمتری دارد نسبت به غذاهای آماده مثل انواع کنسرو و سوسیس و کالباس ترجیح داده میشوند. همچنین بهتر است از اضافه کردن نمک در سر سفره نیز خودداری گردد.

میزان مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول

مقدار کلسترول مصرفی روزانه باید کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد. لازم به توضیح است کخ کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی مانند گوشت مخصوصا گوشت قرمز و زرده

تخم مرغ و دل و جگر و لبنیات دیده میشود و بالا بودن ان عوامل مهمی در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی است.

الکل

در مورد مصرف الکل باید گفت از انجایی که الکل در بدن نمیتواند به قند تبدیل شود و از طرفی جلوی تولید گلوکز در کبد را نیز میگیرد در صورت مصرف همزمان ان با انسولین یا قرص های دیابت ممکن است باعث کاهش قند خون شود. از طرفی مصرف الکل به علت کالری زیاد موجود در ان شدیدا باعث چاقی و اضافه وزن و نیز افزایش چربی خون خواهد شد که از عوامل خطر مهم ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی هستند. بنابر این مصرف الکل در افراد دیابتی ممنوع است.

نگاهی گذرا به نکات بالا نشان میدهد که اصول تغذیه صحیح در دیابت در واقع همان اصولی است که فردی که خواستار حفظ و ارتقاء سلامت عمومی بدن خود میباشد باید انها را رعایت کند. در واقع در اینجا تفاوت چندانی میان افراد مبتلا به دیابت و دیگر افراد جامعه وجود ندارد.

روش بشقاب در رژیم غذایی دیابت

روش بشقابیه شما کمک میکند اندازه قسمت های خود را کنترل کنید. نیازی به شمارش کالری ندارید. روش بشقاب

بسمه تعالی



بیمارستان امام حسین (ع)

تغذیه در دیابت



جهت آموزش عموم مردم

واحد آموزش و ارتقاء سلامت بیمارستان

اردیبهشت ۱۴۰۵

سطح گلوکز را کاهش میدهد

فشار خون را پایین می آورد

جریان خون را بهبود میبخشد ممکن است به خواب بهتر کمک کند

کارشناسان پیشنهاد میکنند که حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا شدید را در پنج روز هفته انجام دهید. ممکن است لازم باشد ۶۰ روز یا بیشتر در ۵ روز هفته فعالیت بدنی انجام دهید. هنگام ورزش آب بنوشید تا هیدراته خوبی داشته باشید.

افراد مبتلا به دیابت ممکن است به دلیل جریان خون ضعیف و آسیب عصبی که میتواند ناشی از سطح بالای قند خون باشد مشکلاتی در پا داشته باشند. برای جلوگیری از مشکلات پاهای خود قبل و حین و بعد از فعالیت بدنی مراقبت کنید.

فرنس: برونر و سودارث/ کتاب تغذیه در دیابت بهرام ارش/ کتاب تغذیه در دیابت سید حمید حسینی

جهت کسب اطلاعات بیشتر و پیگیری با واحد ارتقا سلامت بیمارستان امام حسین (ع) تماس حاصل فرمائید.

۳۴۱۹۳۲۸۰-۰۲۶

میزان هر گروه غذایی را که باید بخورید نشان میدهد. این روش برای نهار و شام بهترین جواب را میدهد.

از بشقاب نه اینچی استفاده کنید. سبزیجات غیرنشاسته ای را درنیمی از بشقاب قرار بدهید. گوشت یا پروتئین دیگر در یک چهارم بشقاب و یک دانه یا نشلسته دیگر در یک چهارم آخر. نشاسته شامل سبزیجات نشاسته ای مانند ذرت و نخود فرنگی است. همچنین ممکن است یککاسه کوچک میوه یا یک تکه میوه بخورید و یک لیوان کوچک شیر بنوشید که در برنامه غذایی روزانه شما همچنین ممکن است شامل میان وعده های کوچک بین وعده های غذایی باشد.



فعالیت بدنی دیابتی ها

فعالیت بدنی دیابتی ها بخش مهمی از مدیریت سطح گلوکز خون و سالم ماندن است. فعال بودن فواید زیادی برای سلامتی دارد.