

شماره سند: H01B1E100/DI2

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



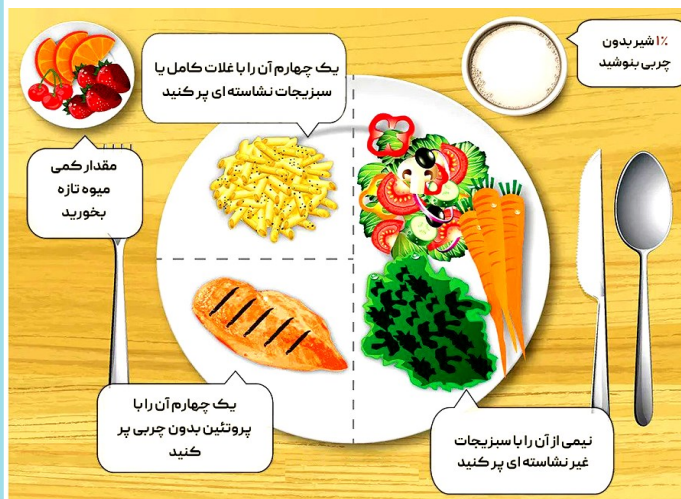
آموزش به بیمار

رژیم غذایی در دیابت چگونه است؟



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

از روش بشقاب برای کنترل میزان غذای هر وعده استفاده کنید. در این روش یک بشقاب (با سایز متوسط) را به چهار قسمت تقسیم کنید، دو قسمت از آن را با سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند سالاد، لوبیا سبز و کلم بروکلی پر کنید. یک چهارم آن را با پروتئین بدون چربی مانند مرغ، لوبیا یا تخم مرغ پر کنید. یک چهارم آخر را با غذاهای کربوهیدراتی پر کنید.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱ ۲۷۳۷۰ ۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه

روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما

می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید



در آپارات ما را
دنبال کنید



هرم غذایی چیست؟

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها در میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، لبنیات و نان و برنج وجود دارند. بهتر است میوه تازه بخورید و از آب‌میوه یا میوه خشک کمتر استفاده کنید. خوردن سبزیجات تازه یا منجمد خوب است. کربوهیدرات‌ها قند خون را بالا می‌برند، اما خوردن آن‌ها همراه با پروتئین، چربی یا فیبر باعث می‌شود قند خون دیرتر افزایش یابد.

پروتئین‌ها

پروتئین‌ها در گوشت، مرغ بدون پوست، ماهی، لبنیات کم‌چرب و حبوبات هستند. بهتر است گوشت قرمز کمتر مصرف کنید و چربی اضافی آن را حذف کنید.

چربی‌ها

چربی‌ها انواع مختلف دارند:

چربی‌های خوب مثل روغن زیتون، آجیل و ماهی

چربی‌های کمتر خوب مثل کره و لبنیات پرچرب

چربی‌های بد که در غذاهای آماده و فست‌فودها وجود دارند و باید از آن‌ها پرهیز کنید.



مددجوی عزیز:

بروشور حاضر با هدف ارائه نکات کلی تغذیه‌ای برای افراد مبتلا به دیابت تهیه شده است. کنترل منظم قند خون از اصول اساسی درمان دیابت محسوب می‌شود. با این حال، توصیه می‌شود هر بیمار با توجه به شرایط خاص خود، حتماً با مشورت متخصص تغذیه، برنامه غذایی مناسبی را تدوین نماید.



چرا انتخاب غذای درست برای دیابتی‌ها اهمیت دارد؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز بدن است که در آن یا انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین نمی‌تواند وظایف خود را به درستی انجام دهد. چه دیابت نوع ۱ داشته باشید و چه نوع ۲، انتخاب‌های غذایی مناسب نقش بسیار مهمی در حفظ سطح قند خون سالم ایفا می‌کند. کنترل قند خون به کاهش احتمال بروز عوارض جدی دیابت مانند مشکلات بینایی و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

نکته مهم: همه برنامه‌های غذایی مناسب برای دیابت نکات مشترکی دارند؛ از جمله مصرف غذاهای مناسب، به مقدار متعادل و در زمان مقرر. بهتر است افراد دیابتی در روز پنج وعده غذایی با حجم متعادل مصرف کنند. خوردن در زمان‌های مناسب نیز مهم است. شما باید برای وعده‌های غذایی منظم و متعادل برنامه‌ریزی کنید تا از سطح قند خون خیلی بالا یا خیلی پایین جلوگیری شود. در صورتیکه شام زود میل می‌شود، قبل از خواب یک لقمه نان و پنیر یا کمی شیر خورده شود. هیچگاه گرسنگی طولانی مدت را تحمل نکنید.



از کدام غذاها باید فوراً خداحافظی کنید؟



- ۱- مواد غذایی پر نمک (سدیم): کالباس، سوسیس، کنسروها، چیپس، پفک
- ۲- مواد غذایی پر چرب (کلسترول بالا): غذاهای سرخ شده، گوشت قرمز پرچرب، پوست مرغ، سس مایونز، لبنیات پرچرب
- ۳- قندهای ساده و شیرینی‌ها: انواع شیرینی، بیسکویت، نوشابه‌های گازدار و تجاری با طعم میوه، قند، شکر، عسل، مربا،

کدام غذاها را دیابتی‌ها می‌توانند بدون نگرانی مصرف کنند؟



- ۱- سبزیجات: تمامی سبزیجات به دلیل داشتن ویتامین و فیبر، از جمله گوجه فرنگی، خیار، سبزی خوردن، ترب، اسفناج، کدو، فلفل دلمه‌ای، نخودفرنگی، پیاز، قارچ، ریواس، تره‌فرنگی، کاهو، لوبیاسبز، کرفس و انواع کلم
- ۲- چاشنی‌ها: ادویه، سیر، سرکه و سس گوجه‌فرنگی
- ۳- نوشیدنی‌ها: قهوه (بدون شکر)، چای و آب (۸ تا ۶ لیوان در روز توصیه می‌شود)

از این غذاها تترس، اما در حد متعادل بخور!

غذاهای نشاسته‌ای: نان (ترجیحاً نان‌های گندم یا جو کامل)، لوبیا، عدس، نخود، برنج (یک یا دو وعده در روز)
پروتئین‌ها: گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات (نخود، عدس، انواع لوبیا)
نان‌های سبوس‌دار: مانند سنگک، بربری، جو و نان‌های محلی
لبنیات کم‌چرب: شیر، ماست و پنیر کم‌چرب
چربی‌های سالم: مارگارین، کره بادام‌زمینی، روغن مایع، سویا، بادام‌زمینی و آجیل
توجه: برنج سفید، نان و ماکارونی تهیه‌شده با آرد سفید بهتر است مصرف نشود.



نکته مهم: توصیه می‌شود در صورت مصرف قرص‌های قند، حتماً همزمان یا نهایتاً ظرف نیم ساعت بعد از مصرف قرص، غذا خورده شود. همچنین سعی کنید قرص‌ها را هر روز در یک زمان مشخص مصرف کنید.

