



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

تغذیه در دیابت



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-001	
عنوان	تغذیه در دیابت
تهیه کننده	دکتر ناهید رضائی جلفایی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تایید کننده علمی: آقای دکتر محمد محمدی متخصص تغذیه و رژیم درمانی	

به منظور پخت و پز از روغن‌های مایع گیاهی استفاده کنید (روغن کانولا انتخاب مناسبی است)



* به بیماران مبتلا به دیابت توصیه می‌شود که در رژیم غذایی خود از سیر، پیاز، فلفل قرمز، شنبلیله و دارچین استفاده کنند زیرا این ترکیبات می‌توانند اثرات سودمندی در بهبود کنترل قند خون داشته باشند.

* به بیماران مبتلا به دیابت بخصوص افرادی که از انسولین استفاده می‌کنند توصیه می‌شود که بدون هماهنگی با متخصص تغذیه از جابجا کردن مواد غذایی بین وعده‌های غذایی مختلف پرهیز نمایند زیرا این امر سبب می‌شود میزان کربوهیدرات موجود در هر وعده غذایی تغییر نماید و تنظیم قند خون شما به هم بخورد.



“سلامت و تندرست باشید”

منبع: مترجم، پانید انوری فرد و همکاران، اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری



گوشت‌ها و حبوبات: انواع گوشت‌ها و حبوبات منبع عمده تامین پروتئین در رژیم غذایی افراد است که دارای تاثیرات مفیدی از جمله افزایش ترشح انسولین، افزایش حس سیری و بهبود سطح قند خون هستند. توصیه می‌شود که این بیماران از انواع گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی (بدون پوست)، تخم مرغ، حبوبات (لوبیا قرمز، نخود، ماش، لپه، عدس) و سویا استفاده کنند.



لبنیات: لبنیات منبع خوبی برای تامین پروتئین و برخی از مواد مغذی مانند کلسیم و ویتامین ب ۲ می‌باشد. توصیه می‌شود که این بیماران روزانه ۲-۳ واحد لبنیات پروبیوتیک کم چرب (شامل یک لیوان شیر یا یک کاسه ماست یا ۲ لیوان دوغ کم نمک) مصرف کنند.



چربی‌ها: مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب اشباع و ترانس با افزایش مقاومت به انسولین همراه است. بنابراین به بیماران توصیه می‌شود از مصرف چربی‌های جامد یا اشباع شده مثل گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، پوست مرغ، روغن جامد، چیپس و پفک، بیسکویت‌های کرمدار، روغن نارگیل، کره و مارگارین، سس‌های پرچرب مثل مایونز، کله و پاچه، دل، جگر، سیرابی، شیردان، مغز، غذای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی‌ها، غذاهای آماده از جمله پیتزا، شیرینی و کیک‌های خامه ای اجتناب کنند.



توصیه‌های تغذیه ای در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو:

نقش تغذیه و فعالیت بدنی (به طور کلی داشتن یک سبک زندگی سالم) در پیشگیری و درمان دیابت بسیار حائز اهمیت است. اولین قدم درمانی در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو مبتلا به اضافه وزن و چاقی کاهش وزن حداقل ۵ تا ۱۰ درصد از وزن اولیه آنها می‌باشد که می‌تواند منجر به بهبود کنترل قند خون در این افراد گردد.

به طور کلی مهمترین توصیه‌ها برای این بیماران عبارت است از:

کاهش وزن از طریق کاهش انرژی دریافتی و افزایش فعالیت بدنی، افزایش فیبر دریافتی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و کاهش دریافت سدیم به کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز (معادل کمتر از ۶ گرم نمک در روز)

فعالیت فیزیکی: فعالیت فیزیکی مستقل از کاهش وزن یعنی حتی اگر باعث کاهش وزن نشود، می‌تواند منجر به بهبود حساسیت انسولینی گردد.



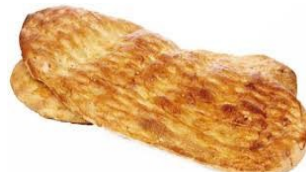
فعالیت‌های متوسط هوازی به میزان ۳۰ دقیقه حداقل ۵ بار در هفته (۱۵۰ دقیقه در هفته) یا فعالیت‌های شدیدتر هوازی به میزان ۳۰ دقیقه حداقل ۳ بار در هفته (۹۰ دقیقه در هفته) و یا فعالیت‌های عضلانی قدرتی به میزان حداقل ۲ بار یا بیشتر در هفته توصیه می‌گردد.



غلات: غلات منبع عمده تامین کربوهیدرات در رژیم غذایی افراد است. استفاده از رژیم با کربوهیدرات کنترل شده راهکار منطقی برای کاهش قند خون بوده ولی توجه به این نکته ضروری است که غذاهایی که دارای کربوهیدرات هستند، منبع غنی ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر رژیمی و انرژی می‌باشند. بنابراین به بیماران توصیه می‌شود که مصرف غلات ساده مانند نان لواش و سایر نان‌های سفید، برنج سفید، ماکارونی، سیب زمینی و ... را محدود کنند



و به جای آن از انواع غلات کامل مانند نان سنگک و بربری، برنج قهوه‌ای، جو و بلغور استفاده نمایند.



* از مصرف انواع شیرینی جات، کیک، کلوچه، بیسکویت حتی ساقه طلایی، شکلات و پرهیز کنید.

* از مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر از جمله نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های حاوی سوکرز، شربت ذرت با فروکتوز بالا و کنسانتره عصاره میوه‌ها پرهیز کنید.



* از مصرف زیاد قند، شکر، عسل و خرما (بیشتر از دو یا سه عدد در روز مصرف نکنید) پرهیز کنید.

میوه و سبزیجات: میوه و سبزیجات منبع عمده تامین فیبر در رژیم غذایی افراد است و میزان بالای فیبر دریافتی منجر به بهبود سطح قند خون می‌گردد. توصیه می‌شود که این بیماران روزانه ۲-۴ واحد میوه جات (به عنوان مثال یک یک عدد سیب متوسط، یا یک عدد پرتقال متوسط یا دو عدد نارنگی متوسط یک واحد در نظر گرفته می‌شود) و روزانه ۳-۵ واحد سبزیجات (هر واحد شامل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته شده) مصرف کنند.

میوه جاتی همچون سیب، گلابی، پرتقال، نارنگی، هلو و شلیل انتخاب‌های مناسبی برای بیماران مبتلا به دیابت هستند. (توصیه می‌شود مصرف آب میوه طبیعی و صنعتی تا حد امکان محدود شود)



* سبزیجاتی همچون سبزی خوردن، کاهو، بروکلی، خیار، فلفل دلمه‌ای، کرفس پخته، بادمجان پخته، هویج خام، لوبیا سبز، کلم، اسفناج پخته، شلغم، قارچ پخته و گوجه فرنگی انتخاب‌های مناسبی برای بیماران مبتلا به دیابت هستند. (توصیه می‌شود مصرف نخودفرنگی، لپو، کدو حلوایی، ذرت محدود شود)

