



پارتنر خشتیه حسیان ماین

تغذیه در بیماران دیابتی چگونه باشد؟



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۲۴ / ب / ۹۳

مصرف روزانه ۲-۳ واحد از این گروه توصیه شده است. هر واحد گوشت قرمز یا مرغ یا ماهی برابر با ۱ قوطی کبریت (۳۰ گرم) = ۱ عدد تخم مرغ کامل = ۲ عدد سفیده تخم مرغ = نصف لیوان حبوبات پخته = نصف لیوان سویا پخته = ۱ لیوان شیر سویا.

✓ مصرف ماهی حداقل ۲ بار در هفته برای سلامتی قلب و عروق مفید است.

✓ گروه متفرقه

گروه متفرقه شامل قندها و چربی هاست که مصرف آنها در برنامه غذایی روزانه باید محدود شود. بطور کلی همه افراد روزانه مقداری قند و چربی از طریق مواد غذایی گروه های اصلی دریافت می کنند و مصرف مازاد آن به صورت قند و شکر یا روغن ضرورتی ندارد و باعث اضافه وزن و چاقی می شود.

منبع: شیوه های نوین آموزش مراقبت از خود در افراد مبتلا به دیابت (کمیته معاونت بهداشتی مرکز بهداشت استان اصفهان)

♦ آدرس یات بیمارستان خشتیه ماین

♦ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس: ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲

بیماران دیابتی باید حتی الامکان بیشتر از میوه هایی که سرعت جذب قندشان پایین است استفاده کنند. مصرف روزانه ۲-۴ واحد از گروه میوه ها توصیه می شود. هر واحد میوه برابر با: یک عدد میوه تازه کوچک تا متوسط مثل سیب، پرتقال، کیوی = یک برش متوسط هندوانه، خربزه، گرمک، طالبی = ۲-۳ عدد خرما یا آلو زرد یا زردآلو = نصف لیوان آب میوه ها = یک چهارم لیوان میوه خشک

۴. گروه شیر و لبنیات

لبنیات منبع خوب پروتئین، کلسیم و دیگر املاح هستند. روزانه ۲-۳ واحد از گروه شیر و لبنیات توصیه شده است.

هر واحد از گروه لبنیات شامل یک لیوان شیر = یک لیوان ماست = دو لیوان دوغ بدون گاز = پنیر به اندازه یک قوطی کبریت (کم نمک) حتماً از نوع کم چربی باشد.

۵. گروه گوشت، حبوبات و مغزها

این گروه تأمین کننده پروتئین، چربی، املاحی مانند آهن، روی و ... است. شامل پروتئین های حیوانی (انواع گوشت، تخم مرغ) و گیاهی (سویا، مغزهای گیاهی و حبوبات) است.

اصول تغذیه در بیماری دیابت :

رعایت رژیم غذایی صحیح نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری دیابت دارد. متأسفانه اکثر افراد دیابتی دچار عادات و باورهای غلط غذایی و مصرف نادرست، نامتعادل و بیش از حد نیاز مواد غذایی هستند که در اکثر موارد با چاقی و اضافه وزن نمود پیدا می کند. بنابراین افراد دیابتی با رعایت اصول تغذیه صحیح و کاهش وزن به میزان ۵ تا ۷ درصد وزن فعلی (در افرادی که اضافه وزن دارند) در کنار سایر جنبه های درمان (دارو درمانی، فعالیت بدنی و ...) به راحتی می توانند به قند خون مطلوب برسند.

مواد غذایی اصلی که باید به طور روزانه به بدن برسد به ۵ گروه اصلی غذایی تقسیم می شود که عبارتند از :

۱. گروه نان و غلات

۲. گروه سبزی ها

۳. گروه میوه ها

۴. گروه شیر و لبنیات

۵. گروه گوشت و مواد پروتئینی

این پنج گروه غذایی را می توان در قالب راهنمای غذایی به خاطر سپرد و تنوع تعادل در مصرف مواد غذایی، هدف اصلی هرم راهنمای غذایی است.

۱. گروه نان و غلات

شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، جو، انواع آرد، حبوبات، سیب زمینی و سایر غذاهای نشاسته ای به طور کلی روزانه مصرف ۱۱-۶ واحد از این گروه توصیه می شود. کنترل مقدار و نوع غلات مصرفی برای بیماران بسیار حائز اهمیت است.

❖ **کنترل مقدار :** نان و برنج حذف نمی شوند ولی بایستی از مصرف افراطی آنها اجتناب و در حد نیاز بدن مصرف شوند.

❖ **کنترل نوع :** گروه نان و غلات به دو گروه سبوس دار و بدون سبوس (تصفیه شده) تقسیم می شوند. همه انواع نان باعث افزایش قندخون می شوند، ولی سرعت افزایش قندخون در نان سبوس دار کاهش می یابد. از این رو در بیماران دیابتی به مصرف این نوع نان توصیه می شود. هر واحد از گروه نان و غلات معادل ۳۰ گرم (تقریباً یک کف دست از انواع نان = ۵ قاشق غذاخوری سرصاف برنج پخته = نصف لیوان جو یا ذرت یا ماکارونی یا رشته یا حبوبات پخته = یک عدد سیب زمینی متوسط = ۳ قاشق غذاخوری سرصاف آرد یا جوانه غلات است.)

۲. گروه سبزیجات

این گروه شامل انواع سبزیجات خام، پخته و یا عصاره سبزیجات است. سبزیجات منبع بسیار خوبی برای تأمین فیبر محسوب می شوند. فیبرها به کاهش جذب کلسترول، تنظیم غلظت چربی های سرم خون، کاهش سرعت جذب قندخون و پیشگیری از بسیاری از بیماری های گوارشی مانند یبوست کمک می کنند. مصرف روزانه ۳-۵ واحد از این گروه توصیه می شود. هر واحد از این گروه برابر است با : یک لیوان سبزی خام = نصف لیوان سبزیجات پخته.

۳. گروه میوه ها

میوه ها تأمین کننده فیبر محلول و نامحلول و بسیاری از ویتامین ها و املاح هستند. سرعت جذب قند میوه ها متفاوت است و بر این اساس به سه گروه تقسیم می شوند:

- ✓ میوه هایی که سرعت جذب قندشان بالاست مثل هندوانه و رطب
- ✓ میوه هایی که سرعت جذب قندشان متوسط است مثل خربزه، گرمک طالبی، آناناس
- ✓ میوه هایی که سرعت جذبشان پایینی است مثل زردآلو، آلو برقانی و سیب