

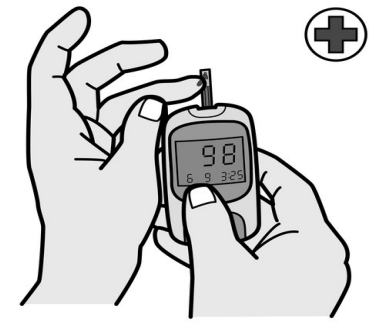
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

معاونت آموزشی و پژوهشی

واحد تغذیه

تغذیه در دیابت



تهیه و تنظیم: مهسا رضائی

(کارشناسی ارشد تغذیه بالینی)

بهار ۱۴۰۳

K(E.R)EPP60/9-99/3

- کنترل وزن (کاهش اصولی وزن در صورت چاقی یا اضافه وزن) در بیماران دیابتی به کنترل قند خون کمک می کند.

- مهم ترین نکته تغذیه ای برای بیماران دیابتی: تقسیم منابع غذایی حاوی کربوهیدرات ها (قند ها و نشاسته ها)، یعنی خوردن وعده های کوچک و مکرر غذایی است.

- مصرف روزانه حداقل ۶ وعده غذایی (۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده) برای شما ضروری است.

- وعده ها را در ساعات معین میل نمایید؛ منظم غذا خوردن در تنظیم و پیشگیری از افت قند خون مؤثر است.

- مصرف میان وعده ها برای بیماران دیابتی بسیار با اهمیت است. بهترین مواد غذایی برای میان وعده: لبنیات کم چرب مانند شیر یا ماست، میوه جات و مغز ها هستند.

- از لبنیات کم چرب ۱.۵٪ پروبیوتیک و گوشت های کم چرب و مرغ بدون پوست استفاده کنید.

- از مصرف مواد پر چرب و سرخ شده مانند چیپس و شیرینی، سوسیس، کالباس، فست فود ها و... بپرهیزید.

- به جای سرخ کردن مواد غذایی با کباب کردن، آب پز کردن و تنوری کردن آن ها، دریافت چربی را کاهش دهید. در صورت سرخ کردن مواد غذایی از روغن کانولا یا روغن زیتون تصفیه شده با حرارت ملایم در تابه های رژیمی استفاده کنید.

- به جای سس مایونز از آبلیمو و آبغوره به همراه ماست استفاده نمایید.

- کربوهیدرات ها (قند و نشاسته) عامل افزایش قند خون هستند مانند: برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی. اما در مقدار متعادل باید مصرف شوند و بنابراین حذف کامل نان و برنج توصیه نمی شود.

- فیبر غذایی با افزایش زمان هضم غذا، سطح قند خون

بعد از غذا را کنترل می کند که برای تأمین آن بر مصرف حبوبات، سبزیجات، میوه جات و غلات کامل مانند نان ها و برنج های سبوس دار تأکید می گردد.

- به جای برنج سفید، از مخلوط برنج با حبوبات و سبزیجات استفاده کنید؛ هم ارزش غذایی بالاتری دارد و هم به کنترل بیشتر قند خون کمک می کند.

- در افراد دیابتی، کنترل فشار خون نیز بسیار اهمیت دارد. بدین منظور کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، ترک سیگار و عدم مصرف الکل توصیه می شود.

- مقدار بسیار کم نمک تصفیه شده ید دار را در انتهای طبخ غذا اضافه نمایید و نمک بر سر سفره نیاورید.

- حتی الامکان از مصرف غذاهای کنسرو شده خودداری نمایید (به علت مقادیر زیاد نمک و روغن).

- به کلیه بیماران دیابتی (خصوصاً افراد مسن) توصیه می شود به مقدار کافی آب (حدود ۸ لیوان) مصرف نمایند. مقادیر کافی آب به ویژه قبل و هنگام ورزش و در زمان بروز بیماری های دیگر ضروری است.

- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در روز اعم از ورزش یا پیاده روی با شدت متوسط جهت بهبود عمل هورمون انسولین و کنترل قند خون به افراد دیابتی توصیه می شود. زمان مناسب ورزش برای افراد دیابتی، ۱ تا ۳ ساعت پس از صرف غذاست.

- تهیه دستگاه کنترل قند خون (گلوکومتر) در منزل جهت پایش قند خون توصیه می شود. به این صورت که میزان قند خون را قبل از غذا و نیز ۲ ساعت بعد از غذا اندازه گیری می نمایید. ۲ ساعت بعد از غذا، قند شما بایستی کمتر از ۱۸۰ mg/dl باشد. با این روش متوجه خواهید شد مواد غذایی مختلف تا چه حد بر بالا بردن قند خونتان تأثیر دارند و در نتیجه بهتر می توانید رژیم غذایی خود را رعایت کنید.

• کربوهیدرات ها یا قندها در مواد زیر وجود دارد: نان و غلات (نشاسته)، لبنیات (لاکتوز)، میوه (گلوکز و فروکتوز)، سبزیجات (به مقدار اندک)، حبوبات (نشاسته)، شیرینی جات (بستنی، بیسکویت، شیرینی، شکلات، آب نبات، عسل و ...)

• مصرف میوه جات و سبزیجات مانند هویج به صورت کامل و همراه با فیبر و پالپ میوه و سبزی توصیه می شود. از مصرف آب میوه یا آب هویج پرهیز کنید.

- به جای قند و شکر معمولی از شکر های مصنوعی رژیمی مانند سوکروز، آسپارتام، استویا استفاده کنید.

• می توانید از لیست جانشینی زیر با رعایت اندازه های نوشته شده استفاده کنید. کلیه اقلام هر گروه معادل هم در نظر گرفته می شوند و به انتخاب خود می توانید یکی را جایگزین دیگری کنید.



گروه نان، غلات و سبزیجات نشاسته ای واحد

هر واحد معادل: به اندازه ۳۰ گرم نان معادل ۱ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری یا تافتون یا ۴ کف دست بدون انگشت نان لواش، ۱ عدد نان ساندویچی کوچک با تخلیه خمیر اضافه، ۱ کف دست بدون انگشت نان تست، ۵ ق غ برنج پخته (قاشق غذا خوری)، ۸ ق غ (معادل نصف لیوان) ماکارونی یا رشته پخته، نصف لیوان جو پخته، ۳ ق غ آرد، ۸ ق غ حبوبات پخته مثل عدس یا لوبیا یا لپه یا نخود (معادل نصف لیوان)، ۳ ق غ جوانه گندم، نصف لیوان نخود سبز، ۱/۲ لیوان باقلا سبز، ۱ لیوان کدو حلوايي، ۳ لیوان ذرت بو داده (پاپ کورن)، نصف لیوان ذرت، ۱ عدد بلال متوسط، ۱ عدد سیب زمینی کوچک (۹۰ گرمی)

گروه میوه جات واحد

۱ عدد پرتقال کوچک، ۱ عدد سیب کوچک، ۱ عدد لیمو شیرین کوچک، ۱ عدد خرمالو، ۱ برش ۱۸۰ گرمی (۱ لیوان) خربزه یا طالبی، ۱ برش ۲۰۰ گرمی (۱ و ۱/۴ لیوان) هندوانه، ۲ عدد نارنگی کوچک، ۱ عدد موز کوچک، ۱۲ عدد گیلان، ۴ عدد زردآلو کوچک، ۱ عدد کیوی متوسط، ۱ عدد هلو متوسط، ۱ عدد گلابی متوسط، ۱ عدد شلیل کوچک، ۱۷ عدد انگور کوچک، ۳/۴ لیوان آناناس تازه، ۳/۴ لیوان آلبالو تازه، نصف انار متوسط، نصف لیوان انبه، ۲ عدد آلو بزرگ، ۲ عدد انجیر خام متوسط، ۱ و ۱/۴ لیوان توت فرنگی، نصف گریپ فروت متوسط، ۴ عدد برگه کوچک زردآلو، ۴ حلقه برگه سیب، ۱/۵ عدد انجیر خشک، ۱ برش ۲۰ گرمی لواشک، ۲ ق غ کشمش، ۲ عدد خرما متوسط، ۳ عدد آلو برغانی، نصف لیوان آب سیب یا گریپ فروت یا آناناس یا پرتقال، ۱/۲ لیوان آب آلو یا انگور یا چند میوه

گروه سبزیجات غیر نشاسته ای واحد

هر واحد معادل ۱ لیوان از سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته یا نصف لیوان آب سبزیجات شامل: اسفناج، مارچوبه، بروکلی، بروسل، گل کلم، کلم برگ، هویج، کرفس، کاهو، خیار، گوجه فرنگی، بادمجان، کدو سبز، سبزیجات برگ سبز دار مخلوط، قارچ، بامیه، پیاز، پیازچه، شلغم، زوچینی، تربچه، کنگر فرنگی، چغندر، لوبیا سبز، فلفل سبز و ...

شیرینی جات واحد

نصف لیوان بستنی، ۱ ق م (قاشق مرباخوری) شکر، ۱ ق م عسل، نصف لیوان زله، نصف لیوان شیرکاکائو، ۱/۴ لیوان شربت معمولی، ۱ عدد شیرینی خشک کوچک بدون خامه، نصف کیک یزدی، ۱ عدد بیسکویت کرم دار، ۱.۵ عدد بیسکویت ساقه طلايي.

گروه لبنیات واحد

هر واحد معادل ۱ لیوان شیر کم چرب، ۱ لیوان ماست کم چرب، ۲ لیوان دوغ کم چرب کم نمک، ۱ لیوان کفیر، ۱ لیوان شیر سویا

گروه گوشت و جانشین ها واحد

* هر ۳۰ گرم از انواع گوشت ها تقریباً معادل یک قوطی کبریت است. هر واحد معادل:

۳۰ گرم گوشت قرمز کم چرب (گوساله، گوسفند)، ۳۰ گرم مرغ، ۳۰ گرم ماهی، ۳۰ گرم تن ماهی، ۲ عدد سفیده تخم مرغ، ۱ عدد تخم مرغ کامل، نصف لیوان حبوبات (عدس یا لپه یا نخود یا لوبیا)، ۳۰ گرم (۱ قوطی کبریت) پنیر، ۲ ق غ کره بادام زمینی

گروه چربی و روغن ها واحد

هر واحد معادل: ۱ ق م روغن مایع یا جامد، ۱۰ عدد زیتون سبز بزرگ، ۸ عدد زیتون سیاه بزرگ، ۲ ق غ آووکادو، ۱۰ عدد بادام زمینی، ۶ عدد بادام، ۶ عدد بادام هندی، ۲ عدد گردو، ۱۶ عدد پسته، ۱ ق غ کنجد، ۱ ق غ تخم کتان، ۱ ق م کره، ۲ ق غ پودر نارگیل، ۲ ق غ خامه، ۱ ق م تخمه کدو یا آفتابگردان، ۱ ق م مارگارین، ۱ ق م سس مایونز، ۲ ق م کره بادام زمینی، ۱ ق غ پنیر خامه

منابع:

- Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition
- The Diabetic Exchange List (Exchange Diet) : Glycemic Research Institute, Washington. D. C.
- The Exchange List System for Diabetic Meal Planning : University of ARKANSAS division of Agriculture