



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز



تغذیه در دیابت



و میوه هایی که قند بالایی داشته یا حالت نرم و رسیده دارند. مثل موز، خربزه، طالبی، گرمک، آناناس، انگور، انجیر، خرمالو، زردالو، کیوی، محدودیت دارند. اما مصرف روزانه ۲-۳ عدد میوه به اندازه مشمت دست توصیه می شود.

سبزیجات

این گروه شامل انواع سالاد، سبزی خوردن، سبزی آش، کاهو، کلم، بادمجان، هویج، گوجه، خیار، کدو، قارچ، فلفل دلمه ای، فلفل سبز، پیاز، و ... است.

مصرف سبزیجات تازه همراه هر وعده غذایی در کنترل وزن و اشتها بسیار مفید بوده و سبب کند شدن جذب قند غذا در روده می شود و مصرف آن به بیماران دیابتی توصیه می شود.

واحد تغذیه بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به

ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱

تاریخ تهیه: مهر ۱۴۰۳ بازنگری تیر ۱۴۰۴

منبع: کتاب تغذیه و رژیم درمان کراوس ۲۰۲۳

لبنیات

شیر و لبنیات منبع خوبی برای تامین کلسیم، پروتئین و ویتامین ب۲ می باشد.

توصیه می شود افراد بالغ روزانه ۲-۳ واحد لبنیات مصرف کنند. هر واحد لبنیات معادل یک لیوان شیر یا سه چهارم لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ و یا یک قوطی کبریت پنیر می باشد.

مصرف متعادل لبنیات کم چرب پاستوریزه و پروبیوتیک، برای بهبود سلامتی توصیه می شود.

چربی و روغن ها

چربی ها شامل دو دسته ی خوب و بد هستند:

چربی های خوب: شامل روغن های گیاهی و مغزها که البته نباید در مصرفشان زیاده روی شود.

چربی های بد: روغن جامد و نباتی، روغن های حیوانی، کره، فست فود و مواد غذایی پرچرب که بهتر است از رژیم غذایی حذف شوند.

میوه ها

بیماران دیابتی در مصرف میوه هایی که آب بیشتری دارند، مثل هندوانه

انواع دیابت:

دیابت نوع ۱: در این نوع بیماری که غالبا تا قبل از ۳۰ سالگی نمایان می شود، بدن قادر به تولید انسولین نیست و فرد احتیاج به تزریق مداوم انسولین دارد.

دیابت نوع ۲: عوامل موثر در ایجاد این بیماری شامل تغذیه نامناسب، عدم فعالیت فیزیکی، چاقی و استرس می باشد. همچنین ابتلای بستگان درجه ۱ به این بیماری احتمال ابتلای فرد را دو بیشتر می کند. در بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ انسولین ترشح می شود اما به عللی اثر مناسبی در بدن ندارند. در این بیماری علائم به کندی نمایان می شود

علائم دیابت:

پرنوشی، پرخوری، پرادراری، تاری دید، دیر التیام یافتن زخم ها، چاقی (مخصوصا در بزرگسالان)، کاهش وزن در نوجوانان

عوارض دیابت:

۱- عوارض بلندمدت: این عوارض پس از سال ها ابتلا به دیابت و عدم کنترل سطح قند خون ایجاد می شود و در شکل زیر مشخص شده است :



۲- عوارض کوتاه مدت:

هیپوگلیسمی: قند خون کمتر از ۶۰ میلی گرم در دسی لیتر سبب گیجی و تشنج شده و زندگی انسان را تهدید می کند. افت قند خون را باید سریعاً درمان نمود. اگر دچار این عارضه شدید، مقداری مواد قندی به همراه آب یا مایعات شیرین میل کنید. پس از ۱۵-۱۰ دقیقه قند خود را مجدداً اندازه گیری نمایید. چنانچه قندتان پایین بود، دوباره مقداری مایعات شیرین مصرف کنید.

توصیه های رژیمی برای کنترل دیابت:

نان و غلات

بیشترین سهم تولید انرژی در رژیم غذایی مربوط به این گروه است. این گروه شامل نان، برنج، ماکارانی، سبزیجات نشاسته ای مثل سیب زمینی، ذرت، نخود فرنگی، باقالی و کدو حلوائی می باشد. بهتر است در مصرف آنها زیاده روی نکنید.

سعی کنید بیشتر از انواع سبوس دار و قهوه ای رنگ نان، برنج و ماکارانی استفاده کنید.

توصیه می شود برنج را بیشتر به صورت مخلوط استفاده کنید مثل عدس پلو، لوبیا پلو، سبزی پلو و...

گوشت ها و پروتئین ها

این گروه شامل گوشت قرمز، مرغ و سایر پرندگان، ماهی، تخم مرغ و سویا می باشد. توصیه می شود مصرف گوشت قرمز به کمتر از ۲ بار در هفته محدود گردد. طبخ این مواد بهتر است به صورت کبابی، بخارپز یا آبپز باشد. پوست مرغ و ماهی و تمام چربی های گوشت و مرغ می بایست جدا شود.