



توصیه های تغذیه ای در بیماری دیابت

مرکز آموزشی درمانی سینا
واحد تغذیه

۱. قوی ترین عامل افزایش مقاومت انسولینی چربی های اضافی بدن هستند. بنابراین اولین قدم در رژیم درمانی دیابت، کاهش وزن در افرادی است که اضافه وزن دارند.
۲. بدون هماهنگی با مشاور تغذیه از جابه جا کردن مواد غذای بین وعده های مختلف پرهیز نمایید چرا که این امر سبب می شود میزان کربوهیدرات موجود در هر وعده غذایی تغییر نماید و تنظیم قند خون شما به هم بخورد.
۳. ساعات صرف غذا بایستی منظم باشد. تا حد امکان سعی نمایید زمان مصرف قرص های پایین آورنده قند خون و زمان مصرف وعده های غذایی دارای نظم باشد و از تغییر دادن آن ها تا حد امکان خودداری نمایید. زمان تزریق انسولین شما متناسب با نوع انسولین می باشد. از پزشک خود راهنمایی بخواهید.
۴. از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می شود پرهیز نمایید. سعی نمایید میزان مصرف این مواد غذایی مطابق برگه رژیم غذایی باشد.
۵. هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.
۶. همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (مثل آب قند) همراه داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) مصرف نمایید.
۷. همراه غذا میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید.
۸. در مصرف سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی، کدو حلواپی، باقلا، ذرت، نخود سبز احتیاط کنید.
۹. کلم بروکلی غنی از کروم بوده و مصرف آن در تنظیم قند خون موثر می باشد.
۱۰. مصرف میان وعده ها الزامی می باشد.
۱۱. در رژیم غذایی خود بهتر است از غلات سبوس دار (نان سبوس دار، ماکارونی سبوس دار، برنج قهوه ای و ...) استفاده نمایید.
۱۲. به جای آب میوه و میوه های خشک از میوه تازه استفاده کنید.
۱۳. در خوردن میوه فاصله زمانی را رعایت کنید و دو یا سه میوه را یکجا نخورید.
۱۴. روغن زیتون و کانولا انتخاب های مناسبی هستند.
۱۵. افزایش فعالیت بدنی باعث افزایش حساسیت انسولینی و بهبود کنترل قند خون شما خواهد شد.
۱۶. توصیه می شود خودپایشی گلوکز خون انجام گیرد.
۱۷. غذای کم نمک مصرف کنید و از آوردن نمک بر سر سفره خودداری نمایید.
۱۸. از مصرف غذاهای با سدیم (نمک) بالا مانند غذاهای کنسروی، چیپس، پفک، سوسیس و کالباس جدا پرهیز نمایید.
۱۹. برای طعم دادن به غذاها از چاشنی های سالم مثل لیمو ترش، نارنج، آلبیمو، آبغوره و ... استفاده کنید.
۲۰. مصرف شنبلیله در کاهش قند خون موثر است.
۲۱. برنج را به صورت آبکش مصرف کنید.
۲۲. ماکارونی سبوس دار را فقط در آب جوشانیده و پس از صاف کردن مصرف نمایید (دم نکنید).
۲۳. قبل از پخت غذا، چربی های گوشت و پوست مرغ را جدا کنید.
۲۴. مصرف کپسول روغن ماهی به سبب ایجاد اختلال در تنظیم قند خون بایستی با تجویز پزشک صورت گیرد.
۲۵. شمارش کربوهیدرات را یاد بگیرید.