



تغذیه و رژیم غذایی

در

بیماران دیابتی



بیمارستان شهدای پاکدشت

- هرگز با شکم خالی و در حالت گرسنگی ورزش نکنید .

در صورتی ورزش جایز است که گلوکز خون شما کنترل شود و میزان آن کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.

ورزش منظم مانند پیاده روی در بیماران با دیابت نوع دوم، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش می دهد .

با آرزوی
سلامتی برای
شما مددجوی
محترم

- هنگام مصرف روغن های مایع در تهیه غذا از روغن های مایع مخصوص سرخ کردن و با حرارت و شعله کم استفاده نمایید .

- در صورت استفاده از مغزها و دانه ها مثل گردو ، بادام و پسته و ... از آجیل بی نمک استفاده کنید .

- حتما در برنامه غذایی روزانه از سالاد خیار و گوجه فرنگی ، کاهو و یا انواع سبزیجات خام و نیز خیار و کدو خورشتی خالصی با ماست استفاده نمایید .

- ترجیحا بجای آب میوه از انواع میوه ها در میان وعده ها مثل سیب ، مرکبات (کیوی ، پرتقال ، نارنگی ، گریپ فروت) ، توت فرنگی ، گلابی و یا انار (در حد اعتدال و میزان توصیه شده) استفاده نمایید .
ترجیحا از مصرف خرما ، هندوانه ، آب هویج و یا هویج پخته خودداری نمایید .

یک رژیم دیابتی شامل خوردن انواع مواد غذایی و مصرف میان وعده ها در حد متعادل می باشد .

-تنظیم برنامه غذایی در ساعات منظم و رعایت فواصل غذا خوردن در کنترل قند خون شما مفید می باشد . جهت جلوگیری از نوسانات شدید قند ،حتما از ۵ تا ۶ وعده غذایی و میان وعده ها و هر وعده به مقدار متعادل مصرف کنید . یعنی علاوه بر صبحانه ،نهار و شام یک میان وعده مثل ساعت ۱۰ صبح (اگر زود صبحانه می خورید)و نیز عصرانه مصرف کنید.در صورتی که شام خود را زود می خورید بهتر است از یک میان وعده سبک قبل از خواب نیز استفاده کنید .

-در صورتی که اضافه وزن دارید :کاهش وزن زیر نظر یک متخصص تغذیه ،می تواند به کنترل قند خون شما کمک کند .

-از مصرف عسل ،قند و شکر ساده ،آبمیوه های آماده و بسته بندی شده ،نوشابه ها ،غذاهای کنسروی و فراورده های پروتئینی آماده و بسته بندی شده نظیر سوسیس ،کالباس ،همبرگر و...خودداری کنید .

- غذاهایی که چربی یا کلسترول بالا دارند نظیر دل ،جگر و قلوه ،پروتئین های حیوانی با چربی بالا مثل گوشت گوساله ،سوسیس ،کره و زرده تخم مرغ را استفاده نکنید . (زرده تخم مرغ را هفته ای ۲ عدد می توان مصرف کرد) .
- غذاهایی که فیبر بالایی دارند مثل میوه ،سبزیجات ،حبوبات (لویا ،عدس ،نخود) و غلات کامل مثل نان و برنج سبوس دار مفید می باشد .

- ازگروه لبنیات ،پنیر کم نمک و کم چرب و ماست و شیر کم چرب را انتخاب کنید .

-ترجیحا از گوشت مرغ ،بوقلمون و حداقل

هفته ای ۲ بار از ماهی در برنامه رژیم غذایی

استفاده کنید . ماهی را به صورت پخته یا

کبابی مصرف نموده و از سرخ نمودن زیاد آن

خودداری کنید .

- کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم نمک یا سدیم را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید ،زیرا مصرف نمک کمتر فشار وارد بر کلیه شما را کم می کند .

- در رژیم غذایی از نان یا برنج در حد

اعتدال و به میزان ی که توسط مشاور یا

متخصص تغذیه برایتان توصیه شده است

،استفاده کنید . ترجیحا از برنج قهوه ای یا

نان های سبوس دار استفاده نمایید .

- استفاده از روغن های مایع نظیر گردو ،زیتون

،کانولا ،آفتابگردان و ذرت در تهیه غذا و

همچنین استفاده از روغن زیتون در سالاد و

سبزیجات بجای سس مایونز و در حد اعتدال

توصیه می شود .