



معاونت غذا و دارو

دیابت

و

ملاحظات غذایی

معاونت غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
مرکز اطلاع رسانی غذا و رسیدگی به شکایات
مواد غذایی و آرایشی - بهداشتی

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، روبروی پارک ساعی، کوچه آبشار،
پلاک ۴۷

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲

پست الکترونیک: RD_DFD@SBMU.AC.IR

سایت:

Rdmanagement.SBMU.AC.IR

ورزش کنید.

به میزان پیشنهاد شده و در زمان مناسب غذا برای هر روز مصرف نمایید. چون قند خون شما بعد از غذا بالا می رود، اگر در یکروز وعده زیاد بخورید و روز بعد کم غذا بخورید قند خون شما خیلی زیاد تغییر می کند. به اندازه و به موقع خوردن غذا، قند خون را در یک سطح نرمال نگه می دارد.



قوانین رژیم دیابتی وقتی که شما بیمار هستید:

اگر نمی توانید میزان غذا را کم کنید حتماً داروهایتان را استفاده نمایید.

وقتی بیمار هستید، میزان حدود هشت واحد آب یا مایعات بدون کافئین مصرف نمایید.

اگر نمی توانید میزان معمولی غذایتان را مصرف نمایید از آب میوه یا سوپ استفاده نمایید.

از میزان قند خون خود مطمئن باشید، ممکن است قند خون شما زمانی که غذایی مصرف نمی کنید افزایش یابد.

برای سبزیجات نیز می توانید از انواع مختلف آنها توام یا تنها استفاده نمایید، مثل کلم بروکلی، کاهو، سیر، پیاز و...

میوه جات هم مانند سبزیجات در هرم غذایی در یک سطح می باشند. مثل سیب، آب طبیعی میوه جات، توت فرنگی، موز و ...

از لبنیات با درصد چربی پایین یا بدون چربی استفاده نمایید، حتی می توانید از بستنی استفاده نمایید.

از گوشت با درصد چربی پایین استفاده نمایید، مرغ و بوقلمون را بدون پوست بپزید. تخم مرغ را درسته (آب پز) یا با مقدار خیلی کم روغن آماده نمایید.

چربی و شیرینی را محدود نمایید چون کالری بالا و ارزش غذایی کمی دارند که ریسک بیماری قلبی را در شما بالا می برد.

میزان قند خون در افرار دیابتی

میزان نرمال گلوکز خون در افراد دیابتی باید نود تا صد و سی قبل از غذا و پایین تر از صد و هشتاد، یک تا دو ساعت بعد از غذا باشد.

می توانید گلوکز خونتان را در میزان سلامت نگه دارید، اگر:

داروها را به میزان لازم در زمان معین صرف کنید.



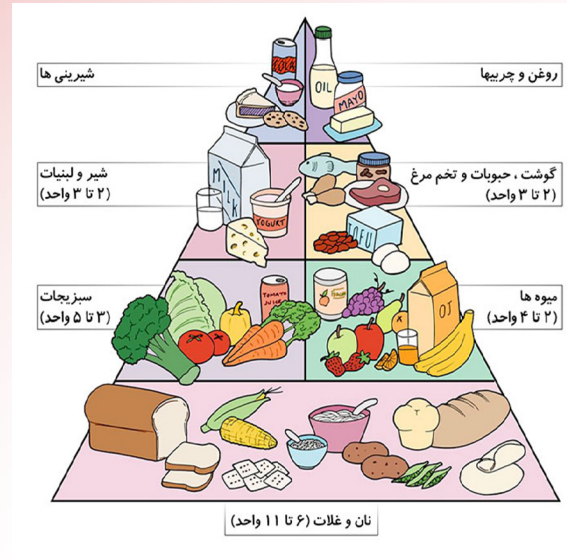
در انواع مختلف دیابت نوع یک و یا نوع دو، زمان و میزان غذا خوردن بر روی مقدار قند خون موثر است. نگه داشتن قند خون در حد نرمال و سلامت می‌تواند دیابت را کنترل و یا کاهش دهد. یکی از راه‌هایی که می‌توانید قند خون یا دیابت را کنترل نمایید رعایت رژیم غذایی است بنابراین نیاز به آگاهی در مورد هرم غذایی دیابت دارید.

هرم غذایی دیابت

هرم غذایی دیابت راهنمای عمومی است که چه میزان از هر غذایی را در طول روز باید مصرف نماییم و مشابه هرم غذایی است که در خیلی از بسته بندی‌های غذایی می‌توانید ببینید. هرم غذایی دیابتی به شش گروه تقسیم می‌شود که باید گروه‌های بزرگ‌تر غذا که در پایین هرم قرار دارند نسبت به گروه‌های بالایی بیشتر مورد مصرف قرار گیرند.

میزان مصرف روزانه هر فرد بستگی به تاثیر آن در سلامت شخص دارد.

گروه‌های غذایی و میزان مصرف در هر روز از این رژیم دیابتی شامل:



نشاسته

مواد نشاسته‌ای مانند نان، ماکارونی و پاستا، غلات، غلات آماده، سبزیجات نشاسته‌ای مانند ذرت و سیب‌زمینی به بدن شما انرژی می‌دهد و ویتامین‌ها و مواد معدنی بدن‌تان را تامین می‌کنند.

حبوبات کامل نشاسته‌ای برای سلامتی شما مناسب‌تر است چون آنها حاوی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند.

تصور عموم این است که نشاسته برای مبتلایان به دیابت مناسب نیست. باید گفت که این گفته صحت ندارد، زیرا خوردن نشاسته برای هر کسی نشاط آور است و موجب سلامتی فرد می‌شود و این شامل افراد دیابتی نیز می‌شود که می‌توانند از این نشاسته‌ها بصورت جانشینی مصرف نمایند.



نکات کلیدی:

دانه کامل حبوبات و غلات را به همراه سبوس و پوسته مصرف کنید. می‌توانید از ماست با چربی کم یا سسها و کرم‌های بدون چربی به جای سس یا کرم با چربی بالا در پختن استفاده نمایید. از غلات صبحانه در شیر با چربی کم یا بدون چربی استفاده نمایید.