

" تغذیه در بیماران مبتلابه دیابت "

بیماران دیابتی باید از مصرف کدام مواد غذایی پرهیز نمایند؟

- ✓ مواد غذایی با سدیم بالا نظیر: غذاهای شور، کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی
- ✓ مواد غذایی پر چرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس نظیر: لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده و آماده، سس مایونز، دنبه، گوشت قرمز پرچرب و فراورده های آن، روغن جامد و حیوانی.
- ✓ مواد غذایی حاوی قندهای ساده نظیر: قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی ها، کیک، شکلات، کمپوت ها و نوشابه گازدار، انواع بستنی و آب میوه ها و پرهیز از مصرف زیاد از حد مواد نشاسته ای مانند برنج و ماکارونی و...

فرد دیابتی باید کدام مواد غذایی را در رژیم غذایی خود بیشتر مصرف نماید؟

- ✓ تمامی سبزیجات به خصوص سبزیجات تیره رنگ و میوه ها (حداقل ۲ عدد میوه و ۳ نوع سبزی)، حبوبات، شیر و ماست کم چرب، روغن زیتون و گردو، ماهی و غذاهای دریایی، سویا، نان های سبوس دار مانند نان جو و سنگک.

توصیه های بیمار مبتلا به دیابت:

- ✓ وعده های غذایی باید به طور منظم در ساعات مقرر مصرف شده زیرا تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسانات قند خون می شود.
- ✓ صبحانه، ناهار، شام، میان وعدهها (بین صبحانه و ناهار، ناهار و شام و قبل از خواب)، در ساعت مشخص و با مقدار مشخص میل گردد.
- ✓ غذا را در دفعات زیاد و حجم کم استفاده نمایید با فاصله ۲ تا ۳ ساعت از وعده اصلی میان وعده کوچکی از جمله یک عدد میوه و یا سبزیجاتی چون خیار و گوجه فرنگی یا یک لیوان شیر کم چرب و یا چند عدد مغز میل کنید.
- ✓ فاصله مابین وعده های اصلی و میان وعده ها کمتر از دو ساعت نباشد و همچنین از مصرف همزمان چند میوه در کنار هم پرهیزید.
- ✓ مصرف نان های سفید و برنج را کاهش داده و نان های سبوس دار مانند نان جو و سنگک و یا حبوبات را جایگزین آنها کنید.
- ✓ -غذاها به صورت بخارپز، آبی یا کبابی تا حد امکان مصرف شود.
- ✓ منابع غذایی حاوی روی، ویتامین C (مرکبات و سبزی های تازه) و ویتامین A (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج) را در رژیم غذایی خود بگنجانید زیرا این مواد حساسیت به انسولین را افزایش می دهند.
- ✓ برنامه مرتب ورزشی (پیاده روی تند) هر بار به مدت سی دقیقه (توجه داشته باشید که در حالت ناشتایی و گرسنگی ورزش نکنید) داشته باشید.
- ✓ مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی باعث کنترل بهتر قند خون می شود.
- ✓ از گوشت ها و شیر و لبنیات کم چرب و مرغ بدون پوست همچنین ماهی (حداقل ۲ بار در هفته) استفاده شود.
- ✓ میوه های خشک مانند: کشمش، خرما، مویز، انجیر در حداقل مقدار ممکن مصرف شود. و در صورت عدم کنترل قند خون از برنامه غذایی حذف شوند.
- ✓ در تمام وعده های غذایی از مانند انواع سبزی خوردن، سالاد بدون سس که شامل روغن زیتون به میزان ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری به همراه آبلیمو یا آب نارنج و یا آبغوره، خیار، گوجه فرنگی، کاهو و کلم باشد و همچنین از سایر سبزیجات بصورت بخارپز استفاده شود.
- ✓ توجه داشته باشید که بیسکویت ساقه طلایی رژیمی نبوده و حاوی مقادیر متناهی از قند و چربی می باشد.

"واحد تغذیه مرکز بهداشت شهرستان رشت"