



بیماران عزیز مبتلا به دیابت، به منظور ارتقاء سطح سلامتی و پیشگیری از اثرات نامطلوب دیابت، لطفاً به نکات زیر در خصوص رژیم غذایی توجه فرمایید:

کنترل دیابت ارتباط مستقیم با نحوه تغذیه و فعالیت بدنی و مصرف به موقع دارو دارد.

اولین نکته در نحوه تغذیه بیماران دیابتی، توجه به ساعت دقیق غذا خوردن می باشد.

لطفاً ساعت غذا خوردن خود را ثابت نمایید و در زمان های مشخص غذا میل نمایید.

-از پر خوری در یک وعده و گرسنگی طولانی مدت بپرهیزید.

-سبزی بیشتر مصرف نمایید.

-کربوهیدرات مناسب را با نظر کارشناس تغذیه به میزان لازم مصرف نمایید (منابع کربوهیدرات ها: برنج، نان سبوس دار، سیب زمینی و ماکارانی).

-چربی های بد (روغن و کره حیوانی) را با چربی های خوب (مثل روغن کلزا، روغن کنجد و زیتون) جایگزین نمایید و میزان مصرف چربی ها طبق نظر کارشناس تغذیه باشد.

- مصرف نمک را محدود نمایید، می توانید از طعم دهنده های مناسب دیگری مانند (ادویه های مناسب) زیر نظر کارشناس تغذیه استفاده نمایید.

-مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر را کاهش دهید و با نظر کارشناس تغذیه به میزان لازم مصرف نمایید (منابع قند: عسل، شیره انگور، مربا، خرما).

-فیبرهای موجود در سبزیجات میتواند از بالا رفتن قند خون بعد از غذا جلوگیری نمایند. مصرف سبزیجات هم به میزان تایید شده توسط کارشناس تغذیه می باشد (منابع فیبر: کلم بروکلی، کدوسبز، لوبیا سبز...).

-مصرف میوه و کربوهیدرات های پیچیده (بیسکویت رژیمی و غلات سبوس دار.....)، مغزهای بدون نمک (گردو، فندق.....) شیر کم چرب به عنوان میان وعده های غذایی به منظور جلوگیری از کاهش قند خون بعد از مصرف انسولین یا داروهای کاهش دهنده قند خون با نظر کارشناس تغذیه بلا مانع می باشد.

-حتماً پروتئین های مورد نیاز بدن خود را از منابع پروتئین به میزان توصیه شده زیر نظر کارشناس تغذیه دریافت نمایید (منابع مناسب پروتئین: گوشت و گوشت شتر مرغ و بوقلمون، مرغ، تخم مرغ، ماهی، حبوبات، شیر و ماست کم چرب)

-به منظور جلوگیری از کمبود ریز مغذی ها از همه گروه های غذایی به صورت متنوع و متعادل و تایید شده توسط کارشناس تغذیه مصرف داشته باشید (ریزمغذی ها، مواد مغذی مانند ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند).

-با توجه به خاصیت ضد التهابی بودن ویتامین امگا ۳ ، بهتر است از منابعی که این ویتامین را دارند به صورت متعادل مصرف نمایید(منابع: ماهی و روغن کلزا)

دمنوش ها باید زیر نظر کارشناس تغذیه و با توجه به شرایط کلی بیمار و داروهای دریافتی، مصرف گردد تا از تداخلات دارو و غذا پیشگیری نماید.

سینی غذای بیماران مبتلا به دیابت شامل :

=یک پیش دستی سالاد

-ماست کم چرب به میزان توصیه شده توسط کارشناس تغذیه(به شکل برانی مثل ماست وکدوسبز و...)

-پروتئین و نان یا برنج دریافتی نیز باید با توجه به شرایط شما توسط کارشناس تغذیه محاسبه گردد.

قابل ذکر می باشد که میزان هر کدام از منابع غذایی با نظر کارشناس تغذیه باشد.



*غذاهای ممنوع:

-نوشابه ها

-قند و شکر

-غذاهای شور و فراوری شده مثل کنسروها ،سوسیس ،کالباس و...

-غذاهای سرخ شده و چرب

-مصرف زیاد گوشت قرمز

-مصرف روغن جامد و کره حیوانی

** توصیه می گردد بیمار دیابتی به طور منظم جهت کنترل بهتر قند خون و کاهش عوارض بیماری، به پزشک و کارشناس تغذیه مربوطه مراجعه نماید. ((واحد پرستار پیگیر و آموزش به بیمار مرکز مهدیه))