



رژیم غذایی در بیماران مبتلا به دیابت



تهیه کننده: کمال سعادت‌تی (پرستار اورژانس)

تائید کننده: مهری احمدی (سوپروایزر اورژانس)

تصویب کننده: دکتر مهدی دارابی (پزشک اورژانس)

◆ چگونه و چه وقت غذا بخوریم؟

به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل: ۳ وعده غذای اصلی و سه میان وعده توصیه می شود. سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده‌ها را در ساعات معینی مصرف کنید. مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند. میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شده، باشد.

رعایت توصیه‌های زیر در کنترل قند خون نقش موثری دارد:

- همراه هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید
- نان سنگک و یا بربری از نان لواش یا ساندویچی بهتر است
- مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید
- لبنیات کم چرب مصرف کنید
- از حبوبات و پروتئین سویا در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید
- در هفته بیش از ۲ زرده تخم مرغ مصرف نکنید
- در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید
- غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید
- ترجیحاً از روغن مایع (به خصوص کلزا) استفاده کنید
- برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن‌های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید
- از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری نمایید یا دست کم مصرف آنها را محدود کنید





◆ آیا مصرف میوه برای بیماران دیابتی مفید است؟

مصرف انواع میوه‌ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است.

چون افراد دیابتی بیشتر به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه‌ها مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود.

◆ انواع میوه‌ها و مقدار مصرف:

- هندوانه، خربزه و طالبی یک و یک چهارم لیوان (بهتر است از قسمت‌های نزدیک به پوست استفاده شود)
 - انگور ۱۰ عدد به اندازه یک خوشه کوچک
 - خرما ۲ عدد
 - کشمش دو قاشق غذا خوری
 - انجیر ۱/۵ عدد
 - نصف موز به اندازه 10cm
- باید توجه داشت که در روز فقط از یک نوع میوه‌های ذکر شده در بالا مصرف گردد.



طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن، بیمارستان آتیه

تلفن: ۸۲۷۲۲۰۹۶ - ۸۲۷۲۲۰۹۸

فاکس: ۸۸۳۶۷۲۵۱

www.atiehhospital.ir