

در ادامه مبحث دیابت و تغذیه به نکات زیر توجه داشته باشید:

❖ چاقی از علت‌های دیابت است و کم کردن وزن در افراد چاق در پیشگیری و درمان دیابت نقش مهمی دارد.



❖ توجه داشته باشید که در افراد جوان، افرادی که چاق نیستند و در سن بلوغ قرار دارند، رژیم غذایی باید طوری باشد که باعث کم شدن وزن و لاغری نشود.

❖ غذاهای نشاسته دار (حاوی کربوهیدرات) مثل برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و... تقریباً صد درصد به قند تبدیل می شوند، یعنی اگر پنجاه گرم نان بخورید، حدود پنجاه گرم قند وارد بدنتان می شود.

۱

❖ گوشت ها مثل گوشت قرمز، ماهی و گوشت مرغ ۵۰٪ به قند تبدیل می شوند، یعنی اگر پنجاه گرم گوشت بخورید، حدود بیست و پنج گرم قند وارد بدنتان می شود.

به توصیه های زیر توجه کنید:

❖ هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.

❖ از فیبرها استفاده کنید. فیبرها در سبزیجات و میوه جات وجود دارند.



❖ غذاهای حاوی نشاسته را به تنهایی مصرف نکنید و با مواد حاوی مقدار کمی چربی و مقدار مجاز پروتئین (گوشت) بخورید.

۲

❖ به جای غذاها و خوراکیهای خرد شده از غذاهای دست نخورده (تکه نشده) استفاده کنید.

❖ مواد غذایی و خوراکیهایی را که می شود خام بخورید، پوره نکنید و نپزید و به صورت خام استفاده کنید.

❖ به جای آبمیوه، میوه کامل و تازه بخورید.

❖ تا حد امکان از خوردن غذاهای متفرقه در طول روز خودداری کنید.

مصرف الکل مضر است.

- در افرادی که انسولین مصرف می کنند، خوردن الکل با معده خالی باعث افت بیش از حد قند خون می شود.

- در درازمدت، مصرف الکل باعث چاقی و بالا رفتن چربی و قند خون می شود.

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

بیماری قند (دیابت) و تغذیه (۲)



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی
آموزش بالینی
دی ۸۷

چاقی از علتهای دیابت است و کم کردن وزن در افراد چاق در پیشگیری و درمان دیابت نقش مهمی دارد.

منبع:

برونر - سودارث. پرستاری داخلی -
جراحی غدد، کبد، مجاری صفراوی و
دیابت. مترجمین: احمدعلی اسدی نوقابی،
ناهید دهقان نیری. تهران، نشر سالمی،

۱۳۸۲

• هنگام خرید از فروشگاهها، برچسب
مواد خوراکی را بخوانید.

• موادی که برچسب «کم قند» یا «بدون
قند» (sugarless یا sugar-free) دارند،
ممکن است واقعاً اینطور نباشند و به اندازه
ای که قند دارند کالری تولید کنند و قند
خون را بالا ببرند.

بنابراین نباید آنها را بدون قند محسوب
کنید و بایستی از مصرف زیاد آنها
خودداری نمایید.

• غذاها و خوراکیهایی که برچسب
«رژیمی» دارند، ممکن است برای رژیمهای
غذایی خاص مثل بیماران کلیوی، دیالیزی،
قلبی و... تهیه شده باشند و کلمه «رژیمی»
به معنای رژیم غذایی دیابتی نیست.

• در هنگام خرید کردن، برچسب مواد را
بخوانید و دقت کنید که اشتباهی رخ ندهد و
عوارض بعدی برایتان ایجاد نشود.