

رژیم غذایی، به عنوان بی خطر ترین و آسانترین روش کنترل بیماری قند شناخته شده است و اساس و پایه کنترل این بیماری را تشکیل می دهد.

بیمارانی هم که قرص یا انسولین مصرف می نمایند، باید از یک رژیم غذایی صحیح پیروی کنند. بنابراین رعایت کامل رژیم غذایی برای یک فرد دیابتی الزامی است.

به نکات زیر توجه فرمایید:

✘ سعی کنید برنامه غذایی خود را به جای سه وعده در ۵-۶ وعده تقسیم نمائید و حتماً ضمن رعایت رژیم غذایی و استفاده از دارو، ورزش نیز جزء برنامه روزانه شما باشد.



✘ بجای نانهای سفید، سوخاری و یا باگت، بهتر است از انواع نانهای سبوس دار استفاده شود. توجه کنید که مصرف زیاد هر

گونه نان باعث بالا رفتن قند خون می شود.

✘ غذاها را بیشتر به صورت آب پز، بخارپز و کبابی آماده نمائید و از سرخ کردن غذاها بپرهیزید. در صورت سرخ کردن غذا از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده نمائید.

✘ حتی المقدور میوه را بصورت خام و با پوست مصرف کنید، چون آب میوه از مقدار فیبر و مواد معدنی کمتری نسبت به خود میوه برخوردار است. زیاده روی در مصرف میوه منجر به افزایش قند خون و چاقی می شود، مثلاً موز، انجیر، انگور، خربزه، توت خشک، کشمش، زردآلو، خرما و عسل سریعاً قند خون را بالا می برند، بنابراین از مصرف زیاد آنها خودداری کنید، ولی مصرف کم و گاه گاه ایرادی ندارد.

✘ از مصرف کمپوت میوه بجای میوه به علت داشتن شکر خودداری شود. رانی، ساندریس، سن ایچ، بستنی، نوشابه، قند، شکر و شربت، پولکی، شیرینی، مربا، نبات، شله زرد، کاجی و حلوا را تا حد امکان از غذاهای

خود حذف و یا خیلی کم مصرف کنید.

✘ افرادی که انسولین تزریق میکنند، برای جلوگیری از نوسانات قند خون (افت یا افزایش قند خون) بایستی به زمان مصرف غذا توجه بیشتری داشته باشند و از میان وعده آخر شب نیز استفاده کنند.

✘ برنج، سیب زمینی، نان و ماکارونی را به مقدار کم و همراه با سبزی و حبوبات مانند عدس و لوبیا مصرف نمائید.

✘ برای افراد بزرگسال دیابتی ۲-۳ لیوان شیر و ماست کم چرب در روز ضرورت دارد. در صورت نداشتن چربی خون، می توانید ۲-۳ عدد تخم مرغ در هفته استفاده کنید. مصرف سفیده تخم مرغ ایرادی ندارد.

✘ سعی کنید در کنار رعایت رژیم غذایی، حداقل به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه ۴-۵ بار در هفته پیاده روی تند داشته باشید.

✘ مصرف زیاد مواد پروتئینی (مرغ، گوشت، پنیر) به کلیه افراد دیابتی آسیب می رساند،



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

تغذیه و رژیم درمانی در بیماران مبتلا به دیابت



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی-آموزش بالینی
شهره کرباسی - واحد تغذیه و رژیم درمانی

دی ۸۶

مصرف ماهی ۲-۳ بار در هفته توصیه می شود.

« مشاوره آغاز راهی
است که با ادامه به
نتیجه خواهد

رسید. »

لازم است که بیماران دیابتی چند
جلسه تحت نظر کارشناس تغذیه
باشند تا آموزش لازم را در ارتباط با
تغذیه ببینند.

منبع:

Mahan, Kutlin. Food, Nutrition
& Diet therapy. ۱۰th ed.
Philadelphia. ۲۰۰۸

بنابراین بیماران دیابتی باید در مصرف مواد
گوشتی زیاده روی نکنند.

✘ مصرف سبزیجات را در همه وعده های
غذایی (صبحانه، ناهار، شام) به صورت
خام، پخته و سالاد افزایش دهید.

✘ مصرف سیر، سویا و پیاز سطح قند خون
را کاهش می دهند.



✘ شنبلیله را به ماست مصرفی خود اضافه
کنید. در صورتیکه فشار خونتان بالا نباشد
دارچین را با غذای خود مصرف کنید
(روزانه نباید یک چهارم قاشق چایخوری
کمتر باشد). مصرف این مواد خوراکی منجر
به کاهش قند خون می شود.

✘ در صورت اضافه وزن، به تدریج وزن
خود را کاهش دهید. مقدار خیلی کم نمک
استفاده کنید و روغنهای جامد و لبنیات
محلی را از غذای خود حذف نمایید.