دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دیابت و تغذیه

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

- **تعداد وعده های غذایی زیاد ولی با حجم کم مصرف کنید**(۶ وعده در روز) تا میزان قندخون شما در یک حالت متعادل باشد. بهترین گزینه جهت میان‌وعده‌ها، مصرف میوه می‌باشد. نان، پنیر، خیار و سبزی خوردن یا شیر کم‌چرب و دانه‌های روغنی مثل گردو و فندق هم میان وعده خوبی هستند.
- **از مصرف قند و شکر، مربا، عسل، شربت و نوشابه که در آن‌ها از شکر استفاده شده است تا حد امکان بپرهیزید.**
- **از مصرف چربی گوشت، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس سفید، کله پاچه، کره، خامه، و چیپس پرهیز کنید.**
- **تا حد امکان غذاهای سرخ شده، چرب و غذاهای آماده، مثل پیتزا، را کمتر مصرف کنید.** جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده کنید. بهترین نوع روغن، کانولا یا کلزا می‌باشد. بهترین روش استفاده از غذا، غذاهای آب‌پز، کبابی یا بخارپز می‌باشد.
- مصرف نمک را محدود کنید. برای طعم دادن به غذا از گیاهان معطر و ادویه فاقد نمک استفاده کنید. به جای سس مایونز از سرکه، آبلیمو و آبغوره استفاده نمایید.
- نان‌های سبوسدار، مثل سنگک، در مقایسه با نان‌های آرد سفید، مثل لواش، به کنترل بهتر قند شما کمک می‌کنند؛ چون حاوی فیبر هستند.
- با اندازه‌گیری قندخون قبل و بعد از غذا می‌توانید تأثیر غذای خورده شده روی قند خون تان را بررسی کنید. دقت کنید که قندخون قبل از غذا را به زیر ۱۳۰ و بعد از غذا را به زیر ۱۸۰ برسانید.

مصرف مقادیر کافی آب (٦ تا ٨ لیوان)، به ویژه قبل و هنگام ورزش و در زمان بروز بیماری‌های دیگر، ضروری است.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس

بگیرید .(همه روزه بجز ایام تعطیل)

کنترل دیابت

رعایت ۵ اصل کنترل دیابت، باعث می‌شوند تا افراد دیابتی بتوانند یک زندگی سالم داشته باشند و از پیدایش عوارض دیابت جلوگیری کنند. این ۵ اصل عبارتند از:

- آموزش
- کنترل روزانه قندخون
- تغذیه صحیح
- فعالیت جسمانی منظم
- مصرف منظم داروها (قرص یا انسولین).

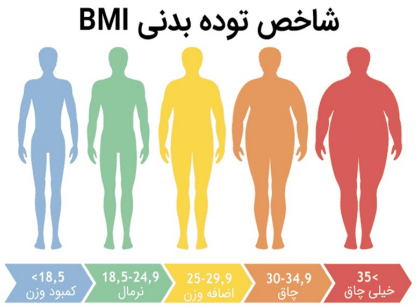
در صورتیکه هر یک از این پایه‌ها سست باشد، تعادل و کنترل دیابت بر هم خواهد خورد .

چاقی و اضافه وزن

اضافه وزن، باعث مقاومت به انسولین می شود؛ یعنی انسولینی که بدن می سازد یا تزریق می شود برای پایین آوردن قندخون کارآیی لازم را نخواهد داشت. ایـن مسئله کنترل قندخون را مشکل می سازد. علاوه بر این، اضافه وزن با بالا بـردن فشـار خـون، بیمـار را مسـتعد بیمـاری‌های کلیوی و سکته مغزی می نماید.

شاخص توده بدنی(BMI)

BMI، شاخصی برای تعیین میزان چاقی است. برای ارزیابی دقیق تر وضعیت چاقی بدن، بهتر است این شاخص با نسبت دور کمر بـه دور باسن همراه باشد. برای تعیین میزان شاخص توده بدنی باید وزن خود (برحسب کیلوگرم) را بر مجذور قد (بر حسب سانتی‌متر) تقسیم نمایید.



ترکیبات موجود در موادغذایی

شامل : کربوهیدرات‌ها، پـروتئین‌ها، چربی‌ها (درشت مغذی‌ها)، به عنوان منبع انرژی و همچنین مواد مهم دیگری مثل ویتامین‌ها و مواد معدنی (ریزمغذی‌ها) هستند.

کربوهیدرات‌ها بیشتر در مواد نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و شیرینی جات یافت می شوند و مصرف همه انواع آن‌ها به مقدار توصیه شده، نه تنها ممنوع نیست؛ بلکه، لازم و ضروری است. ماکارونی به صورت پخته مصرف شود که نیاز به دم کردن نباشد. ماکارونی دم کرده قند خون را بالا می برد.

پروتئین‌ها و چربی‌ها: گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر و ماست حاوی پروتئین هستند.کره، خامه، روغن ها و اغلب سس ها حاوی چربی هستند. مصرف پروتئین ها و چربی ها هم می توانند باعث افزایش مختصر قندخون شود. مغزهای گردو و بادام در گروه چربی ها قرار می گیرند و هر واحد از آن برابر ۲ قاشق غذا خوری است. حداکثر هفته‌ای سه بارتخم مرغ بخورید.

فیبرها : فیبرغذایی، با طولانی کردن زمان گوارش، سطح قندخون بعد از غذا را تعدیل می کند. مقدار توصیه شده فیبر ۲۰ تا ۳۰ گرم در برنامه غذایی روزانه می باشد.

آنتی‌اکسیدان ها: آنتی‌اکسیدانهای اصلی شـامل ویتامین ث، ویتامین بتاکاروتن و ویتامین آ می باشند. مهمترین منابع ویتامین ث عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، کلم، بروکلی، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی، کلم، طالبی، توت فرنگی، اسفناج و سیب زمینی.

مهمترین منابع ویتـامین Eعبارتند از: روغـن گیاهی، جوانه گندم، آجیل، غلات، آووکادو.

بتا کاروتن پیش‌ساز ویتامین آ می‌باشد و در بدن، تبدیل به ویتامین آ می شود. هویج، کدو حلوایی، کلم بروکلی، طالبی، هلو، زردآلو، در واقع میوه‌ها یا سبزیجات با برگ سبز و زرد ، سرشار از ویتامین آ هستند.

هرم غذایی

توصیه های مهم

وعده ها و میان وعده‌ها را سر ساعت و به طور منظم میل کنید. هیچ وعده ایی را حذف نکنید. غذاها را کامل بجویید .

دیابت و تغذیه