

توصیه های تغذیه ای و رژیمی:

- اضافه وزن و چاقی می تواند سبب بروز دیابت گردد و از سوی دیگر کاهش وزن کمک شایانی به کنترل قندخون میکند. لذا افراد دچار اضافه وزن بایستی اقدام به کاهش وزن از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی کنند...

- مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مانند شیرینی، بیسکویت، مربا، عسل، آدامس، نوشابه، ژله، نبات، کمپوت، آبمیوه های صنعتی و ... ممنوع است.

- جانشین کردن قند میوه به جای قند ساده (توت، کشمش، انجیر) البته به میزان بسیار محدود

- توصیه به مصرف نان های سبوس دار مانند نان گندم، نان جو و نان سنگک و محدودیت در مصرف نان های تهیه شده با آرد سفید مانند نان تافتون، نان فانتزی

وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعات صرف غذا سبب نوسان قند خون می شود. توصیه میشود که مصرف غذای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، قبل از خواب) تقسیم گردد.



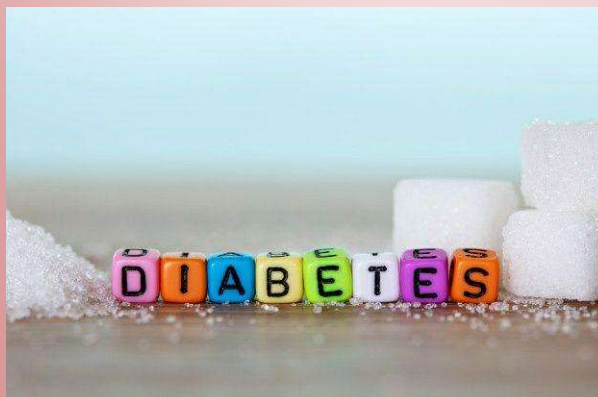
دیابت چیست؟

دیابت یا بیماری قند خون بیماری مزمنی است که در تمام طول عمر باید آن را کنترل نمود. عدم کنترل قند خون میتواند سبب بیماری های مختلف مانند بیماری کلیوی، قلبی - عروقی، فشار خون و ... گردد.

دیابت به ۲ نوع دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ تقسیم میشود. دیابت نوع ۲ بیشتر در بزرگسالان است. دیابت بارداری نیز وجود دارد که حدود ۴٪ از کل بانوان در طول بارداری موقتا به آن مبتلا می شوند.

عوامل ایجاد کننده دیابت نوع ۲ عبارتند از: چاقی، سن بالای ۴۰ سال، کم تحرکی، سابقه خانوادگی دیابت، سابقه سقط و مرده زایی بدون علت و تولد نوزاد بالای ۴ کیلوگرم

علائم دیابت شامل: پرنوشی، پرخوری، پرادراری، تاری دید و سردرد، احساس خستگی و طولانی شدن مدت زمان ترمیم زخم ها است.



به نام اوکه هم دداست و هم درمان



تغذیه و دیابت

شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NSH-NU-BR-31

تهیه و تدوین: فرشته نخعی کارشناس تغذیه و رژیم درمانی -

واحد آموزش

- سالاد و سبزی ها بدون سس و با چاشنی هایی نظیر اب لیمو ترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف کنید.
- از غذاهای آماده و کنسروجات که همگی حاوی مقادیر زیاد نمک، شکر یا چربی زیاد هستند، اجتناب کنید.
- ورزش های ساده مانند پیاده روی را به طور منظم انجام دهید.
- مصرف نمک را تا حد امکان کاهش دهید. از گذاشتن نمکدان و افزودن نمک به غذا سر سفره اجتناب کنید.
- دارچین، شنبلیله، سیر، پیاز، زنجفیل، سویا و کدو، می توانند در کنترل قند خون موثر باشند.
- محدودیت شدید در مصرف سوسیس، کالباس، دل، قلوه، جگر، کله پاچه، زرده تخم مرغ و سس مایونز

منابع: کتاب دارو درمانی و تغذیه

تالیف دکتر مهران ملکی

با آرزوی بهبودی برای شما

- از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست استفاده شود.
- حداقل ۲ بار در هفته ماهی مخصوصا ماهی های روغنی مانند سالمون، آزاد و ... مصرف کنید.
- مصرف تخم مرغ به حداکثر ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود شود.
- از دانه ها و مغزها به خصوص پسته و گردو و بادام به صورت خام به میزان اعتدال مصرف کنید.
- شیر و لبنیات مصرفی باید از نوع کم چربی باشد.
- میوه و سبزی به صورت تازه مصرف شوند. ویتامین C موجود در میوه و سبزی کمک شایانی به کنترل قندخون میکند.
- از میان میوه ها، سیب درختی، گلابی و گیلان توصیه می شود.
- بهتر است میوه ها و سبزیجات به صورت آب گرفته شده مانند آب سیب یا پوره شده نظیر پوره سیب زمینی مصرف نشود.
- در مصرف میوه هایی مانند لیمو شیرین، خربزه، هندوانه، انگور، انجیر و خرما احتیاط و به میزان محدود و با فاصله مصرف کنید.

- وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعات صرف غذا سبب نوسان قند خون می شود. توصیه میشود که مصرف غذای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، قبل از خواب) تقسیم گردد.
- برنج مصرفی بهتر است از نوع برنج قهوه ای و یا مخلوط با سبزیجات مانند شویدپلو و یا مخلوط با حبوبات نظیر عدس پلو، لوبیا پلو و ... باشد.
- مصرف حبوبات به خصوص لوبیا توصیه می شود.
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آبپز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.
- روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد و برای سرخ کردن سطحی صرفا از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن به مقدار کم و با شعله ملایم استفاده شود. از مصرف روغن حیوانی و جامد بپرهیزید.

