

رژیم غذایی در بیماران دیابتی:

یکی از راهکارهای کلیدی در بهبود و پیشگیری از عوارض بیماری دیابت، تغذیه درمانی است. هدف از تغذیه درمانی در دیابت تسهیل کنترل گلوکز خون، کاهش مسائل جانبی این بیماری از جمله گرفتگی عروق و افزایش چربی های خون و پیشگیری از بروز بیماری های عصبی، کلیوی و بیماری آب مروارید است.

هرم غذایی

این هرم مورد استفاده برای تمامی افراد جامعه است. هر چه نیاز فرد به گروه غذایی خاصی بیشتر باشد، جایگاه آن به قاعده هرم نزدیک تر است و برعکس. به طور مثال بیشترین نیاز مربوط به گروه نان و غلات و کمترین میزان نیاز متعلق به گروه چربی ها و شیرینی جات است.



گروه های غذایی

طبق هرم به 6 دسته اصلی تقسیم می شوند:

1) گروه نان و غلات:

شامل ماکارونی، برنج، غلات و خمیرها می باشد. برخلاف عقیده برخی که خوردن این گروه را ممنوع می دانند، غلات سبوس دار به آرامی قند خون را بالا می برند و برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید است. 6 تا 11 واحد از غذای مورد نیاز مربوط به این گروه می باشد. 46 تا 60 درصد از انرژی مورد نیاز افراد مبتلا به دیابت باید از این گروه تامین شود.



یک واحد گروهیدرات به عنوان مثال شامل:

- ❖ 3 عدد بیسکویت معمولی
- ❖ 1/3 لیوان برنج پخته
- ❖ 1/3 لیوان ماکارونی پخته
- ❖ یک عدد سیب زمینی کوچک
- ❖ 2/3 لیوان حبوبات پخته

از انواع سبوس دار غلات استفاده کنید

از حبوبات می توانید به عنوان منابع غنی فیبر استفاده کنید

در میان وعده از منابع کربوهیدرات کم چرب مانند بیسکویت کراکر استفاده کنید.

2) گروه سبزیجات:

این گروه که به سبزیجات غیرنشاسته ای معروف هستند شامل سبزی تازه، منجمد شده و کنسرو

شده می باشد. روزانه باید 3 تا 5 واحد از این گروه را استفاده کنید.

یک واحد شامل:

❖ یک لیوان سبزی خام برگ دار مانند اسفناج و کاهو

❖ 1/2 لیوان سبزی پخته یا خرد شده که شامل خیار، هویج، قارچ و...

❖ 3/4 لیوان عصاره یا آب سبزی

❖ یک عدد گوجه فرنگی متوسط

بهتر است سبزیجات به صورت خام استفاده شوند.

در صورت نیاز به پختن بهتر است سبزی ها آب پز شود. از سرخ کردن سبزیجات خودداری کنید. می توانید مقداری مرغ یا گوشت قرمز به آن اضافه کنید.

3) گروه میوه ها:

شامل کلیه میوه های خام، پخته، خشک شده یا کنسرو شده می باشد.

یک واحد شامل:

❖ یک عدد میوه تازه مانند سیب، پرتقال، هلو،

لیمو شیرین و

❖ 2 قاشق غذاخوری میوه خشک یا 1/2 لیوان

میوه های ریز مانند انار و انگور و...

سعی کنید میوه ها را به صورت خام مصرف کنید.

از مرکبات نظیر پرتقال، گریپ فروت و نارنگی در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

اندازه میوه در ارزش غذایی آن هیچ تاثیری ندارد.



راهنمای آموزشی بیمار رژیم غذایی در بیماران دیابتی

تهیه کننده:

فاطمه حردانی_ کارشناسی ارشد پرستاری

مژده طاعتی_ کارشناس مامایی و پیگیر

بیماران دیابتی

زهرا اسکندری_ کارشناسی ارشد پرستاری

منابع:

داخلی و جراحی برونروسودارث

بازنگری بهار 1403

_ هنگام خرید کم چرب ترین گوشت را بخرید.
_ به جای سرخ کردن تخم مرغ آن را به صورت آب پز میل کنید.

_ پوست مرغ را قبل از خوردن جدا کنید.

_ به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی و بوقلمون بیشتر استفاده کنید.

_ هنگام پختن گوشت به جای افزودن نمک از طعم دهنده هایی مانند آب لیمو و آب غوره استفاده کنید.

_ حتما سویا را در رژیم غذایی خود جای دهید.

_ چربی گوشت قرمز را قبل از پختن به صورت کامل جدا کنید.

6) گروه چربی ها و شیرینی جات:

حاوی مقدار زیادی کالری هستند. محدود کردن مصرف این گروه باعث کاهش وزن و کاهش قند خون است. نیاز روزانه بدن به چربی ها 1 تا 2 واحد است.



یک واحد از این گروه شامل:

❖ یک عدد شیرینی 3 سانتی متر

❖ 1/2 لیوان بستنی

❖ 10 عدد زیتون کوچک یا 5 عدد بزرگ

❖ یک قاشق غذاخوری سس مایونز کم

چرب

_ مصرف شیرینی جات را به حداقل کاهش دهید.

_ تا حد امکان سعی کنید میوه را با پوست استفاده کنید.

_ استفاده از میوه خیلی بهتر از آب میوه است.

4) گروه لبنیات:

این گروه شامل شیر و ماست می باشد. سهم آن در رژیم روزانه 2 تا 3 واحد است.



یک واحد شامل:

❖ یک لیوان شیر کم چرب یا ماست

_ شیر یا ماست را به صورت کم چرب استفاده کنید
حتما روزانه از این گروه استفاده کنید.

_ اگر شما خانم باردار مبتلا به دیابت هستید بیشتر از این گروه غذایی استفاده کنید.

5) گروه گوشت و جایگزین ها:

این گروه شامل گوشت سفید، گوشت قرمز، مغزهای روغنی (آجیل)، پنیر، سویا و تخم مرغ می باشد.

توصیه می شود 15 تا 20 درصد از کالری روزانه خود را از این گروه تامین کنید.

یک واحد شامل:

❖ یک تخم مرغ

❖ 60 تا 90 گرم گوشت قرمز

❖ 150 تا 200 گرم گوشت ماکیان یا ماهی

❖ 2 قاشق کره بادام زمینی