



بیمارستان شفا - کرمان

توصیه‌های رژیمی درمانی جهت بیماران دیابتی

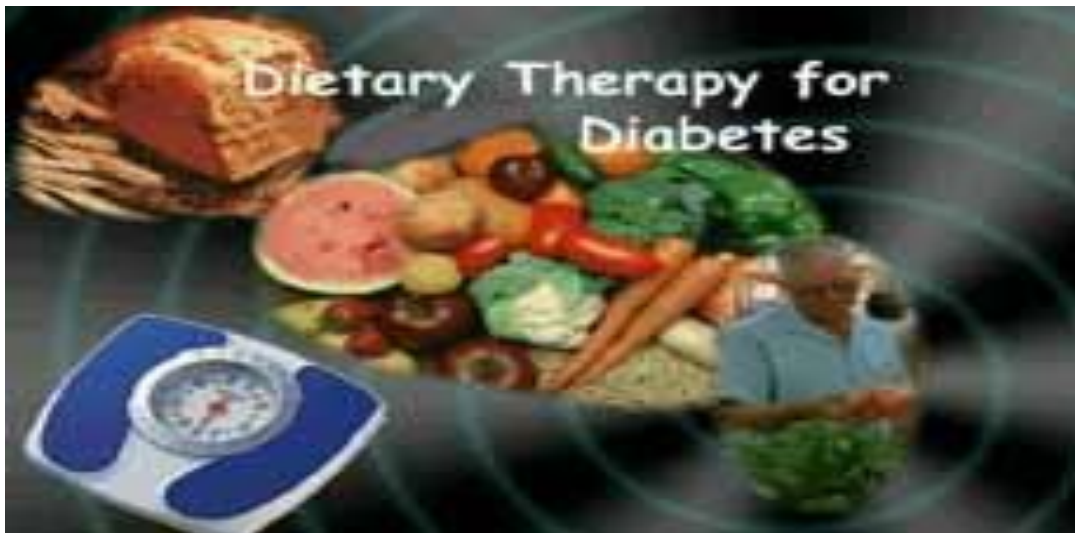
1391-پاییز





توصیه

بیماری دیابتی



-با تشخیص دیابت، در موقعیتی قرار می گیریم که باید عادات غذایی خود را تغییر بدهیم. توصیه هایی که در زیر به آنها اشاره خواهیم کرد، برای افراد مبتلا به هر دو نوع دیابت (نوع ۱ یا وابسته به انسولین *IDDM و نوع ۲ یا غیر وابسته به انسولین (**NIDDM موثر است. همچنین افراد با دیابت بارداری (GDM) و افرادی که میزان قند خون آنها در حد مرزی است (***IGT) می توانند از این توصیه ها بهره ببرند.

-در مورد کودکان استفاده از مشاوره تغذیه ضروری است

• کالری

هر ماده مغذی انرژی زایی که برای انرژی مصرف نشود، به صورت چربی ذخیره می شود، بنابراین باید سعی کرد بین کالری دریافتی با سوخت آن در بدن توازن برقرار شود.

کربوهیدرات ها یا قندها

دریافت کافی کربوهیدرات ها تا ۴۰ تا ۶۰ درصد کالری روزانه توصیه می شود. کربوهیدراتها منابع خوب ویتامین +املاح+وفیبر

، هستندومی توان آنها رادر غلات -حبوبات-سبزیجات -میوه ها بدست آورد.

-قند های مصنوعی که فاقد کالری هستند و قند خون را افزایش نمی دهند، اینها شامل شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارتام، ساخارین و آسه سولفام پتاسیم هستند

-قندهای الکلی که به عنوان جانشین قند مصرف می شوند، دارای کالری بوده و پس از جذب وارد خون می شوند. اینها شامل سوربیتول، مانیتول و گزلیتول هستند، که معمولاً بسیار آرام تر از قند جذب شده و نسبت به گلوکز و ساکاروز کمتر باعث افزایش سطح قند خون می شوند، البته این را باید بدانید که مصرف بیش از ۲۰ تا ۵۰ میلی گرم از این قندها باعث ناراحتی های گوارشی و در نهایت ایجاد اسهال می شوند

ویرایش: اول
تاریخ: 1391/9/7/
صفحه: 3 از 6

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان کرمان
عنوان سند: توصیه های رژیمی درمانی برای بیماران دیابتی
کد سند: NO-BK-25



• پروتئین

- افرادی که مشکلات کلیوی دارند، باید میزان پروتئین مصرفی شان را محدود کنند.

• چربی

هر فردی در رژیم غذایی خود به میزان کمی چربی نیاز دارد تا اعمال حیاتی بدن که در ارتباط با چربی ها است، به طور مطلوب انجام شود. بنابراین باید مصرف چربی ها را محدود کرد و از انواع مفیدتر آنها استفاده کرد.

فیبر

فیبرهای غذایی محلول قادر به جذب و مهار عبور گلوکز از روده باریک است و در درمان و جلوگیری از بیماری های دستگاه گوارش و **سرطان روده** بسیار نافع است. شامل: غلات، حبوبات کامل، میوه ها و سبزی هاست. فیبر به ویژه فیبر محلول در آب، جذب گلوکز (قند) را کند کرده و به کنترل بیماری دیابت کمک می کند



- یکی از انواع فیبرهای محلول در آب به نام بتا گلوکان با چسبیدن به اسیدهای صفاوی حاوی کلسترول باعث کاهش میزان کلسترول بد در بدن می شود. بتا گلوکان یکی دیگر از فیبرهای محلول در آب است که در جو و جوی دوسر یافت می شود



❖ ویتامین ها و مواد معدنی

تحقیقات نشان داده است که عنصر کروم در تنظیم قند خون در محدوده مطلوب بسیار کارآمد است. غذاهای دارای کرم و منیزیم شامل: گندم سبوس دار، هلو، بادام، مارچوبه - تربچه، لیموی عمانی، لیموی تازه، اسفناج، خیار، کاهو همچنین کمبود منیزیم با حساسیت نسبت به انسولین ارتباط دارد و با مکمل یاری از طریق خوراکی بهبود پیدا می کند (به خصوص در دیابت غیر وابسته به انسولین).

- گیلان حاوی آنتوسیانین می باشد که دارای رنگدانه و آنتی اکسیدان می باشد و سبب افزایش ۵۰٪ انسولین خون می گردد.

ویرایش: اول

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان کرمان

تاریخ: 1391/9/7

عنوان سند: توصیه های رژیمی درمانی برای بیماران دیابتی

صفحه: 4 از 6

کد سند: NO-BK-۲۵



مرکز آموزشی درمانی شفا

نمک

افراد دیابتی به خصوص دیابت نوع دوم باید مراقب **فشار خون** خود باشند، بنابراین برای جلوگیری از خطرات و **بالا رفتن فشار خون**، مصرف محدود نمک به این بیماران توصیه می شود.

لبنیات

توجه فرمایید که پنیر و شیر فقط باید از شیر گاوی باشد که چربی آن دوبار گرفته شده باشد. مصرف پنیر-شیر-ماست از تولیدات کارخانه ای ممنوع است، تولیدات کارخانه ای به دلیل داشتن افزودنی اضافه کردن چربی بسیار خطرناک است.

روغن ها

باید توجه داشت مصرف هر گونه روغن جامد و مایع ممنوع است مگر اینکه روغن هسته انگور باشد و روزانه از کل کالری کسر گردد و میتوان یک قاشق روغن زیتون اضافه مصرف کرد. روغن های آفتاب گردان و سویا و ذرت و... ایجاد مشکلات گوناگونی را برای یک فرد دیابتی ایجاد می کند.

مغزها

از بین مغزها بهترین مغز گردو است و روزانه حدود ۴ تا ۵ عدد مصرف شود. سایر مغزها نیز بسیار مفید است.

گوشتها

گوشت قرمز: بهترین نوع گوشتهای قرمز کم چرب گوشت گوساله و بعد از آن ران گوشت گوسفند بدون چربی است. جگر-دل - قلوه - کله پاچه ممنوع است. گوشت شتر چربی بسیار کمی دارد و بسیار مفید است ولیکن چنانچه دارای فشار خون هستید این نوع گوشت نمک زیادی دارد مگر اینکه کلیه نمکهای ورودی بدن کم گردد.

گوشت ماکیان: بسیار مفید هستند. ران مرغ و بال مرغ بسیار چرب می باشد و بهتر است مصرف نکرده زیرا چربیهای دارد که سبب ایجاد گرفتگی عروق دارد.

گوشت آبزیان: ماهی ها به صورت آبزی و کبابی مفید هستند بخصوص ماهی قزل الا که دارای خواص ضد التهاب است.

خاویار: دارای کلسترول بالا است. ولیکن مزایای دیگری دارد اما به دلیل اینکه می تواند ایجاد لخته کند توصیه نمی گردد.

مواردی که الزاماً یک فرد دیابتی باید در نظر بگیرد:

۱- مصرف برنج و ماکارونی و سیب زمینی و نان بدون حبوبات یا سبزیجات ممنوع است. باید در هر وعده غلات مخلوط با حبوبات خورده شود.

۲- لوبیا سبز - کدو - بادمجان - فلفل دلمه - حتما همراه غذا باشد.

ارزش قندی مواد غذایی یا سرعت جذب قند از روده یا گلیسمیک غذا

مواد غذایی بر اساس سرعت جذب قند آنها از روده و بدنبال آن میزان افزایش قند در خون به سه گروه تقسیم می گردند و نشان می دهد که هر چه سرعت جذب قند از روده کمتر باشد آن ماده غذایی برای دیابتی ها بهتر است و کمتر قند خون را بالا میبرد پس باید از آن گروه مواد غذایی استفاده کنند. ارزش عددی ۱۰۰ که برای قند و شکر محاسبه شده بدترین و هر چه عدد دور از ۱۰۰ باشد آن ماده غذایی بهترین است. در انتخاب نوع ماده غذایی حد اکثر دقت خود را فرمایید :

مواد غذایی	در محدوده-عدد قندی	تقسیم بندی سرعت جذب قند
لوبیا-عدس- سویا - بادام - بادام زمینی - گردو - تخمه آفتاب گردان- کدو - کنجد - گندم کامل - جو - جودوسر - اغلب سبزیجات - توت فرنگی - انبه - هلو -	کمتر از -۵۵	بالا بردن قند خون با سرعت کم
سیب زمینی - گریپ فروت - کشمش - آلو - موز - ساکاروز - بستنی	۵۶ تا ۶۹	بالا بردن قند خون با سرعت متوسط
نان سفید - برنج سفید - کورن فلکس - گلوکز - مالتو دکسترین - چوب شور	بالا ۷۰	بالا بردن قند خون با سرعت بالا



رژیم ۱۵۰۰ کالری دیابتی

نام وعده غذایی	توضیحات
صبحانه	به اندازه یک کف دست: نان +۱۵ گرم پنیر بی نمک (نصف قوطی کبریت) یا یک سفیده تخم مرغ + دو عدد و خیار و گوجه یا هر سبزی دیگری به اندازه ۲۰۰ گرم + یک قاشق عسل که به همراه چای می توان مصرف کرد.
میان وعده ساعت ۹ صبح	نصف لیوان شیر کاملاً بدون چربی + دو عدد گردو
ساعت ۱۰/۵	یک عدد سیب درختی + یک کف دست نان + حتماً یک عدد خیار با میوه خورده شود + دو عدد گردو (برای اینکه قند خون شما بالا نرود)
ناهار	یک کف دست نان + سبزیجات آب پز مانند لوبیا سبز و کلم، کدو و... که به همراه پلو یا به صورت آبپز در خورش باشد، مصرف شود. + یک دوم لیوان ماست (در ماست کدو یا خیار رنده شود) + دو لیوان سالاد یا سبزی +۸ قاشق برنج +۴ قاشق حبوبات اجباری باید در هر وعده نهار باشد تا از مشکلات جلوگیری کند.
عصر	یک عدد سیب کوچک + حتماً یک عدد خیار یا ۱۵۰ گرم کاهو یا هر سبزیجات دیگر با میوه خورده شود. میوه بدون سبزیجات، ممنوع.
شام	یک کف دست نان +۸ قاشق عدسی که حتماً با سبزیجاتی مانند کلم یا بادمجان و بخصوص کدو آماده گردد + سه لیوان سالاد کاهو و خیار یا حدود ۲۰۰ گرم سبزی خوردن + میتوان ۳۰ گرم مرغ آب پز به غذا اضافه شود یا اینکه فقط یک سفیده تخم مرغ مصرف کرد
قبل از خواب	فقط سبزیجات مانند هویج یا کلم یا فلفل دلمه با گوجه مصرف کنید + مصرف میوه از ساعت ۶ عصر به بعد ممنوع است.