



بسمه تعالی

تغذیه در دیابت



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده: فاطمه گلستانی

بازنگری: مهر ۱۴۰۴

گروه چربیها و شیرینی جات

حاوی مقدار زیادی کالری هستند. محدود کردن مصرف این گروه باعث کاهش وزن و کاهش قند خون میشود.

نیاز روزانه بدن به چربیها 1 تا 2 واحد است.

1 واحد از این گروه شامل:

◀ 1 عدد شیرینی 3 سانتی متری یا

◀ 1/2 لیوان بستنی یا ۱۰ عدد زیتون کوچک یا 5 عدد بزرگ.

نکات مهم

• افراد دیابتی در روز باید 6 وعده غذا میل کنند؛ 3 وعده غذایی اصلی و 3 میان وعده.

• از حجم غذای اصلی بکاهید و به میان وعده اضافه کنید.

• افراد مبتلا به دیابت باید روزانه 8 لیوان آب بنوشند.

• افراد مبتلا به دیابت باید روزانه از تمام گروههای غذایی استفاده کنند.

• بهترین میوه برای افراد مبتلا به دیابت خیار است.

• از روغنهای مایع مخصوصاً روغن هسته انگور، زیتون و کنجد استفاده کنید.

• یک بطری 300 میلی لیتری نوشابه معمولی، حدود 9 قاشق چایخوری شکر دارد! مراقب مصرف این مواد باشید.

• مقدار ویتامین C در افراد دیابتی پایین تر از حد طبیعی میباشد؛ لذا

مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین C زیر نظر پزشک معالج در بعضی افراد لازم است.

گروه گوشت و جایگزین ها

این گروه شامل گوشت سفید، گوشت قرمز، مغزهای

(آجیل)، پنیر، سویا و تخم مرغ میباشد. 2 تا 3 واحد در

رژیم روزانه سهم این گروه میباشد. توصیه میشود 15 تا

20 درصد از کالری روزانه خود را از این گروه تأمین کنید.

1 واحد شامل:

◀ 1 تخم مرغ یا 60 تا 90 گرم گوشت قرمز یا

◀ 150 تا 200 گرم گوشت ماکیان یا ماهی

• هنگام خرید، کم چربترین گوشت را بخرید.

• به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را به صورت آبپز 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 آبلیمو و آ بغوره استفاده کنید.

• حتماً سویا را در رژیم غذایی خود جای دهید.

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

تغذیه در دیابت:

باید این رژیم غذایی توسط پزشک و یا متخصص تغذیه تعیین شود . اما این بدان معنی نیست که شما باید غذایان را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید، بلکه همه افراد خانواده شما می توانند با رعایت این رژیم زندگی سالمی داشته باشند.

هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی، استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل است.

تعریف دیابت 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 نزدیکتر است و برعکس. به طور مثال بیشترین نیاز مربوط به گروه نان و غلات و کمترین میزان نیاز متعلق به گروه چربیها و شیرینی جات است.



گروه های غذایی طبق هرم به 6 دسته اصلی تقسیم می شوند:

گروه نان و غلات

که شامل ماکارونی، برنج، غلات و خمیرها می باشد. بر خلاف عقیده

برخی که خوردن این گروه را ممنوع میدانند، غلات سبوس دار به آرامی قند خون را بالا میبرند و برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید است. **6 تا 11** واحد از غذای مورد نیاز مربوط به این گروه میباشد **40** تا **60** درصد از انرژی مورد نیاز افراد مبتلا به دیابت باید از این گروه تأمین شود.

واحد کربوهیدرات به عنوان مثال شامل:

- ◀ 3 عدد بیسکویت معمولی یا
- ◀ ۱/۳ لیوان برنج پخته یا ماکارانی پخته یا
- ◀ یک عدد سیب زمینی کوچک یا
- ◀ 2/3 لیوان حبوبات پخته
- از حبوبات میتوانید به عنوان منابع غنی فیبر استفاده کنید.

گروه سبزیجات

این گروه که به سبزیجات غیرنشاسته های معروف هستند شامل سبزی تازه، منجمد شده و کنسرو شده میباشد. روزانه باید **3 تا 5 واحد** از این گروه را استفاده کنید.

1 واحد شامل:

- ◀ 1 لیوان سبزی خام برگ دار مانند اسفناج و کاهو یا
- ◀ 1/2 لیوان سبزی پخته یا خرد شده که شامل خیار، هویج، قارچ و ... یا
- ◀ 3/4 لیوان عصاره یا آب سبزی یا ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط
- بهتر است سبزیجات به صورت خام استفاده شوند.

در صورت نیاز به پختن بهتر است سبزیها آبپز شود. از سرخ کردن سبزیجات خودداری کنید.

گروه میوه ها

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

1 واحد شامل:

- ◀ 1 عدد میوه تازه مانند سیب، پرتقال، هلو، لیمو شیری و یا
- ◀ ۲ 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، گریب فروت و نارنگی در رژیم غذایی خود استفاده کنید.
- اندازه میوه در ارزش غذایی آن هیچ تأثیری ندارد.
- تا حد امکان سعی کنید میوه ها را با پوست استفاده کنید .
- استفاده از میوه خیلی بهتر از آبمیوه است.

گروه لبنیات

این گروه شامل شیر و ماست میباشد و سهم آن در رژیم روزانه **2 تا 3 واحد** میباشد.

1 واحد شامل:

- لیوان شیر کم چرب یا ماست.
- ✓ اگر شما خانم باردار مبتلا به دیابت هستید بیشتر از این گروه غذایی، استفاده کنید.