

➤ تغذیه در دیابت:

طبق گزارشات سازمان بهداشت جهانی افزایش مصرف میوه و سبزیجات و تحرک جسمی بیشتر، بهترین راه در امان ماندن از بیماری های مزمن است.

توصیه شده است که از مصرف نمک، قند و چربی های اشباع شده (روغن هایی که منشأ حیوانی دارند کاسته شود)

رژیم متعادل به معنای داشتن مخلوطی از غذاهاست که شامل سبزیجات، غلات، میوه ها، ویتامین ها، چربی های ضروری می باشد.



➤ تغذیه سالم در دیابت:

کربوهیدرات ها (عمدتاً نشاسته و قند طبیعی)

55-75% رژیم غذایی را تشکیل دهد.

قند تغلیظ شده (مانند شیرینی ها): کمتر از

10%

مواد پروتئینی : 10-15 %

چربی ها: 15-30 %

چربی ها ی اشباع شده کمتر از 10 %

نمک: کمتر از 5 گرم در روز

سبزیجات و میوه جات: روزانه حدود 400

گرم در روز

➤ نمونه هایی از مواد مناسب رژیم

دیابتی) شامل انواع گروه های غذایی):

غلات: نان سبوس دار

چربی ها: روغن زیتون، روغن دانه های

گیاهی مثل روغن کنجد و روغن خردل

حبوبات: نخود و لوبیای بخار پز یا سرخ شده

در مقدار کمی روغن

سبزیجات: اکثر سبزی ها (مثل کدوی پخته)

میوه ها: اکثر میوه ها

گوشت و پروتئین ها: مرغ و ماهی کبابی،

بریان و بخار پز و سفیده تخم مرغ

شیر و لبنیات: شیر کم چرب و تمام فرآورده

های آن.

پمفلت تغذیه دیابتی

واحد آموزش بیمارستان آیت

ا...بروجردی

➤ توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم:

✓ در این بیماران استفاده از شیرین کننده های مصنوعی توصیه می شود، زیرا این شیرین کننده ها امکان لذت بردن از مزه شیرین قند را می دهند بدون اینکه انرژی دریافتی را افزایش دهند و قند خون را بالا برند. (این شیرین کننده ها در زنان باردار و کودکان مبتلا به فنیل کتونوریا منع مصرف دارند)

✓ این افراد باید سعی کنند به جای مصرف چربی های اشباع شده (کره، روغن حیوانی، چربی گوشت، روغن جامد و...) از چربی های غیر اشباع (روغن ذرت، روغن سویا، روغن آفتابگردان و...) استفاده کنند.

✓ از مصرف آب میوه های شیرین صنعتی در صبح به صورت ناشتا خودداری کنند و به جای آن در طول روز از میوه های تازه استفاده کنند.

✓ غذای خود را در حجم کم ولی وعده های بیشتر میل نمایند.

