

رژیم غذایی مناسب نقش اساسی در کنترل بیماری دیابت دارد. تنظیم برنامه غذایی در ساعات منظم و رعایت فواصل غذا خوردن در کنترل قند خون شما مفید است.

یک رژیم دیابتی شامل خوردن انواع مواد غذایی و مصرف میان وعده ها در حد متعادل می باشد.

به یاد داشته باشید که: جهت جلوگیری از نوسانات شدید قندخون حتماً از 5-6 وعده غذایی شامل وعده اصلی و میان وعده ها به مقدار متعادل استفاده کنید.



بیماران دیابتی در زمان خرید محصولات غذایی، به رنگ شاخص قند در نشانگرهای تغذیه ای دقت کنید.

رژیم غذایی دیابتی ها طبق گفته های متخصصان تغذیه باید در درجه ی اول حافظ تعادل قند خون این افراد باشد، که برای رسیدن به این مهم باید نکات زیر رعایت گردد:

✓ مصرف میان وعده ها 1-2 ساعت بعد از وعده غذای اصلی باشد.

✓ در صورتی که اضافه وزن دارید، کاهش وزن زیر نظر کارشناس تغذیه می تواند به کنترل قندخون شما کمک کند.



✓ از خوردن غذاهای حاوی قند بالا مانند: آب میوه ها، نوشیدنی های صنعتی، ژله، انواع کیک، شیرینی ها، کلوچه، بستنی، فالوده، شربت ها، قند، شکر، عسل، انواع مربا و کمپوت تا حد امکان پرهیز کنید.



✓ از مصرف غذاهایی که چربی یا کلسترول بالا دارند نظیر دل و جگر، قلمه، پروتئین های حیوانی با چربی بالا مانند گوشت گوساله، سوسیس، کره، خامه، کله پارچه و زرده تخم مرغ نیز پرهیز کنید.

✓ از غذاهایی که فیبر بالایی دارند مثل سبزیجات، میوه، حبوبات، غلات کامل و سبوس دار به میزان متعادل تحت نظر کارشناس تغذیه استفاده کنید.

◀ بهتر است انواع لبنیات مصرفی شما از نوع کم چرب و کم نمک انتخاب شود.

◀ حداقل دوبار در هفته از ماهی استفاده کنید. ماهی هایی نظیر قزل آلا، تن و ساردین، منابع غنی از چربی ها امگا 3 و مفید برای سلامت قلب هستند.



◀ در رژیم غذایی از نان یا برنج یا ماکارونی در حد اعتدال و به میزانی که توسط مشاور تغذیه برایتان توصیه شده است استفاده کنید.

رژیم غذایی در دیابت



تغذیه بیمار دیابتی

شناسنامه بروشور آموزشی		QM.SH.PA.252.00
عنوان	رژیم غذایی در دیابت	
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی	
منابع	معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم / اطلاع رسانی مواد غذایی، آسامیدنی، آرایشی و بهداشتی / تلفن: 54345045	
سال تهیه	1402	
بازبینی	سالانه	
ناظر کیفی		فاطمه رانده (سوپروایزر آموزشی)

◀ به یاد داشته باشید که ورزش منظم مانند پیاده روی در بیماران با دیابت نوع دوم، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد.
◀ هرگز با شکم خالی و در حالت گرسنگی ورزش نکنید.

بیماران مبتلا به دیابت و یا خانواده آنها برای دریافت مشاوره تغذیه و دریافت اطلاعات بیشتر می توانند به **دفتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی** مراجعه کنند.



وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

و هنگامی که بیمار می شوم، او شفایم می دهد.

◀ در انتخاب نان بهتر است از انواع سبوس دار مانند سنگک یا جو بیشتر استفاده شود و از مصرف نان های سفید و بدون سبوس پرهیزید.



◀ استفاده از روغن های مایع نظیر زیتون، کانولا، آفتابگردان و ذرت در تهیه غذا و همچنین استفاده از روغن زیتون در سالاد و سبزیجات در حد اعتدال توصیه می شود.
◀ در صورت استفاده از مغزها و دانه ها مثل گردو، بادام، پسته و ... از انواع بی نمک آن مصرف کنید.
◀ ترجیحاً به جای آبمیوه از انواع میوه ها در میان وعده مانند سیب، پرتقال، نارنگی، گیلان، توت فرنگی، انار، زردآلود، کیوی به میزان توصیه شده مصرف کنید و از مصرف میوه هایی چون: هندوانه، طالبی، شمام، انگور، انجیر، خرما، موز، انبه، آب هویج یا هویج پخته خوداری کنید.