

غذاهای توصیه شده

از کربوهیدرات های سالم، غذاهای غنی از فیبر، ماهی و چربی های سالم غذا های خود را البته با احتساب کالری روزانه انتخاب کنید

کربوهیدرات های سالم

در طی هضم، قندها (کربوهیدرات های ساده) و نشاسته ها (کربوهیدرات های پیچیده) به گلوکز خون تجزیه می شوند. روی کربوهیدرات های سالم تمرکز کنید، مانند: میوه ها، سبزیجات ، غلات کامل ، حبوبات، مانند لوبیا و نخود، لبنیات کم چرب مانند شیر و پنیر .

از کربوهیدرات های کمتر سالم مانند غذاها یا نوشیدنی های حاوی چربی، قند و سدیم اضافه شده خودداری کنید.

غذاهای غنی از فیبر

فیبر نوع خاصی از کربوهیدرات است که در غذاهای گیاهی مثل سبزیجات و غلات به مقدار زیاد وجود دارد، که بدن شما قادر به هضم یا جذب آنها نیست. فیبر نحوه هضم بدن را تعدیل می کند و به کنترل سطح قند خون کمک می کند. غذاهای سرشار از فیبر عبارتند از:

سبزیجات ، میوه ها، آجیل ، حبوبات، مانند لوبیا و نخود، غلات کامل

ماهی

در صورت امکان در رژیم خود ماهی مصرف کنید. ماهی هایی مانند سالمون، ماهی تن و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، که ممکن است از بیماری قلبی جلوگیری کند. از ماهی های سرخ شده اجتناب کنید.

چربی های سالم و مفید

غذاهای حاوی چربی های غیر اشباع می توانند به کاهش سطح کلسترول شما کمک نموده و ویتامین های محلول در چربی را تامین نمایند، که شامل: آووکادوها، آجیل ، روغن کانولا، زیتون و بادام زمینی، اما در مصرف آن زیاده روی نکنید، زیرا همه چربی ها کالری بالایی دارند.

غذاهایی که باید از آنها اجتناب کنید

دیابت با تسریع در ایجاد گرفتگی و سفت شدن شریان ها، خطر بیماری قلبی و سکته را افزایش می دهد. بنابراین بایستی از غذاهایی که چربی اشباع دارند و کلسترول بالایی دارند پرهیز کنید.

چربی های اشباع شده: موجب افزایش کسترول بدخون (LDL) میشود عمدتاً شامل غذاهای حیوانی ، محصولات لبنی پرچرب و پروتئین های حیوانی مانند کره، گوشت گاو، هات داگ، سوسیس، بیکن و غذاهای فراوری شده است.

کلسترول : منابع کلسترول شامل محصولات لبنی پرچرب و پروتئین های حیوانی پرچرب، زرده تخم مرغ، جگر و سایر گوشت های اندام است. بیش از ۲۰۰ میلی گرم (میلی گرم) کلسترول در روز را هدف قرار ندهید.

سدیم: سدیم کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم (یک قاشق چایخوری نمک خوراکی) در روز را هدف قرار دهید. اگر فشار خون بالا دارید، پزشک ممکن است به شما توصیه کند که حتی کمتر از آن استفاده کنید.

استفاده از روش مختلف برای ایجاد رژیم غذایی دیابت

ممکن است از چند روش مختلف برای ایجاد یک رژیم غذایی دیابت استفاده کنید تا به شما کمک کند سطح گلوکز خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید. با کمک یک متخصص تغذیه، ممکن است که یک یا ترکیبی از روش های زیر برای شما مفید باشد.

روش بشقاب غذایی سالم

انجمن دیابت آمریکا یک روش ساده برای برنامه ریزی وعده های غذایی ارائه می دهد. در اصل برخوردن سبزیجات بیشتر تمرکز دارد. هنگام تهیه بشقاب خود این مراحل را دنبال کنید:

نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات غیر نشاسته ای مانند اسفناج، هویج و گوجه فرنگی پر کنید.

یک چهارم بشقاب خود را با پروتئینی مانند ماهی تن، گوشت خوک بدون چربی یا مرغ پر کنید.

یک چهارم آخر را با یک ماده غلات کامل مانند برنج قهوه ای یا سبزیجات نشاسته ای مانند نخود سبز پر کنید.

چربی های سالم مانند آجیل یا آووکادو را در مقادیر کم مصرف کنید.



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت

اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

رژیم غذایی بیماران برای مبتلایان

به دیابت

تهیه کننده:

ا. مستقیم

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

واحد آموزش به بیمار

زمستان ۱۴۰۲

نان سفید، نان لواش، اکثر شیرینی ها، هندوانه، خربزه، طالبی، گلوکز، شکر، عسل، آناناس، کشمش ها، هندوانه، سیب زمینی کبابی، پوره سیب زمینی، هویج پخته شده، خرما خشک، پیتزا، کدو تنبل، اسفناج

نمایه
گلیسمی
زیاد

برنج، موز، نان تافتون، نان پیتا، فرنی، بیسکوئیت های حاوی جو، رشته فرنگی ذرت بو داده (پف فیل)، تمام نان های دانه کامل گندم، نان چغندر، خرما تازه، انجیر بستنی، موز

نمایه
گلیسمی
متوسط

نان های تهیه شده از آرد کامل، بلغور، جو دو سر، نان سنگک، ماکارانی رژیمی، ذرت، لوبیا، نخود فرنگی، حبوبات، عدس هویج، مرکبات، زرد آلو، هلو، گیلاس، آلو، کیوی، پرتقال، گلابی، سیب، انار، اسفناج، فلفل، پیاز، قارچ، تره فرنگی، لوبیا سبز، کلم بروکلی، گل کلم، گوجه فرنگی، ماست، شیر، بادام زمینی، گردو، لوبیا چشم بلبلی، ، هلو، آلو

نمایه
گلیسمی
کم

منابع: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet>

بشقاب غذایی سالم



مشورت با متخصص: اگر دیابت دارید، مهم است که با پزشک و متخصص تغذیه خود برای ایجاد یک برنامه غذایی مناسب مشورت نمایید.

از غذاهای سالم، کنترل وعده های غذایی، مدیریت سطح گلوکز خون خود استفاده کنید و اگر از رژیم غذایی تجویز شده استفاده نکنید، در معرض خطر نوسانات سطح قند خون و عوارض جدی قرار خواهید گرفت.

استفاده از نمایه گلیسمی: غذاهایی که پس از مصرف آن ها سطح گلوکز افزایش زیادی می یابد سطح گلیسمیک بالایی دارند، و بر عکس غذاهایی که پس از مصرف آن ها سطح گلوکز خون افزایش کمی می یابد، نمایه گلیسمیک پایینی دارند. استفاده از مواد غذایی با نمایه گلیسمیک پایین موجب می شود تا احساس سیری بیشتر به طول انجامد (به آهستگی هضم یا جذب می شوند) و این اثر در کاهش وزن هم کاربرد دارد.

