



دانشگاه علوم پزشکی
همدان

وحدات بهداشتی درمانی استان همدان

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

آموزش تغذیه در

مددجویان دیابتی



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۳

شماره سند: ED-TA-65

✓ بجای سس مایونز از آب لیمو و یا طعم دهنده ها استفاده کنید.

✓ به جای کره یا روغن های حیوانی از روغن مایع (ذرت یا آفتابگردان) استفاده کنید.

✓ مواد قندی (نوشابه، شربت، مربا و...) را بسیار کم مصرف کنید و یا مصرف نکنید. مواد قندی مثل کیک، دسر و شیرینی چربی بالایی دارند، مصرف کم این مواد به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک می کند

✓ از هر سه گروه غذایی مختلف استفاده نمایید. مواد غذایی روزانه را به سه گروه اصلی و دو میان وعده تقسیم کنید.

✓ غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد. بخصوص اگر قرص قند یا انسولین مصرف می کنید

✓ هنگام طبخ غذا نمک کمتری بریزید و سعی کنی که پس از پخت، نمک به غذا اضافه کنید.

✓ مصرف تخم مرغ را به حداکثر دوبار در هفته محدود کنید.

✓ روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایع بدون شیرینی بخورید.

✓ وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنید. قبل از حرکات ورزشی مقدار معین مواد نشاسته ای مصرف کنید تا دچار افت قند خون نشوید.

منبع: کتب پزشکی و پرستاری و تغذیه

تلفن های بیمارستان: ۰۶-۳۸۳۸۰۷۰۳-۰۸۱

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsha.>

➤ انگور قند زیادی دارد، اگر به مقدار زیادی مصرف شود بر قند خون شما تاثیر دارد.

➤ هنگام خرید میوه های کوچکتر را بردارید.

➤ خوردن میوه بهتر از آب میوه است. و اگر به آب میوه علاقه دارید، با آب رقیق کنید و یا آب آن را به میوه له شده اضافه کنید.

➤ برای پیشگیری از یبوست میوه را با پوست مصرف کنید.

➤ از دسرهای آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید.

غذاهای پروتئینی کدامند؟

غذاهای پروتئینی شامل: گوشت قرمز، ماکیان (مرغ، بوقلمون) ماهی، تخم مرغ و شیر و لبنیات.

یک واحد شیر: ۱ لیوان شیر کم چرب یا بدون چربی یا سه چهارم لیوان ماست کم چرب.

یک واحد گوشت: ۱ عدد ران گوشت مرغ یا یک قوطی کبریت پنیر یا ۳۰ گرم ماهی تن یا نصف لیوان حبوبات پخته یا ۲ عدد تخم مرغ.

➤ سعی کنید هر روز ماست و شیر کم چرب یا بدون چربی مصرف کنید.

➤ گوشت کم چربی بخرید و هنگام طبخ مرغ، پوست آن را جدا کنید.

➤ به جای سرخ کردن گوشت یا تخم مرغ نیمرو آن را آب پز کنید. مصرف گوشت های فراوری شده (سوسیس، کالباس...) و غذاهای کنسروی را کم کنید ماهی بیشتر مصرف کنید.

مدجوی عزیز ضمن ارزیابی سلامتی برای شما
با برنامه غذایی درست، فعالیت بدنی منظم و
نگهداری وزن و رعایت دستورات دارویی می توانید
به کنترل مطلوب قند خون دست یابید.

کنترل قند خون = فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست

مواد نشاسته ای شامل چه غذاهایی

هستند؟

مواد نشاسته ای شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع
خمیرها یا سبزیجات نشاسته ای برای سلامت هر فرد
لازم و ضروری است. این گفته که مبتلایان به دیابت
نباید مواد نشاسته ای بخورند اشتباه است.

مصرف مواد نشاسته ای حاوی ویتامین ها، مواد معدنی
و فیبر است و سبب کسب انرژی می شود. غلات کامل
مفیدتر از بقیه غلات است زیرا باعث رساندن بیشتر
مواد معدنی، ویتامین و فیبر به بدن می گردد.

یک واحد مواد نشاسته ای: یک برش یا ۳۰ گرم
نان (سنگک، تافتون، بربری) یا ۳ عدد بیسکویت
معمولی یا ۱ عدد سیب زمینی کوچک یا یک سوم
لیوان برنج پخته یا یک سوم لیوان عدس پخته.

دو واحد ماده نشاسته ای: ۲ برش نان یا ۱ عدد
سیب زمینی پخته + ۱ عدد بلال

سه واحد ماده نشاسته ای: ۱ عدد سیب زمینی
پخته + ۵ قاشق غذاخوری برنج پخته ممکن است فقط
لازم باشد یکی از مواد فوق یا سه واحد ماده نشاسته
ای مصرف کنید.

بهترین راه برای خرید، پخت و خوردن مواد نشاسته ای چیست؟

✓ سعی کنید نانهای حاوی غلات کامل (نان سنگک،
نان جو و) تهیه کنید.

✓ سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی سرخ شده
مثل چیپس سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت و ...
کمتر مصرف کنید.

✓ سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، ژله، آب
نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده
تشکیل شده اند مصرف ننمایید.

سبزیها شامل چه غذاهایی هستند؟

مصرف سبزیها برای تمامی افراد مفید است. سعی
کنید هر روز سبزیهای خام و پخته استفاده نمایید.
مصرف سبزیها باعث رساندن ویتامینها، مواد معدنی و
فیبر به بدن شما می شود. البته انرژی تولید شده از
مصرف سبزیها بسیار اندک است.

یک واحد سبزیجات: ۱ عدد هویج پخته یا یک سوم
لیوان لوبیا سبز یا قارچ پخته

دو واحد سبزیجات: ۱ عدد هویج پخته + یک کاسه
کوچک سالاد یا ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط.

سه واحد سبزیجات: نصف لیوان سبزیجات پخته یا
خام خرد شده (گل کلم، ذرت و ...) + ۱ عدد گوجه
فرنگی متوسط + سه چهارم لیوان آب سبزیجات ممکن
است مصرف یک واحد یا بیشتر از سبزیها مورد نیاز
باشد.

بهترین راه برای خرید، پخت و خوردن سبزیها چیست؟

➤ سعی کنید از سبزیهای تازه یا پخته بدون روغن
مصرف کنید.

➤ در حین پخت سبزیها یک قطعه گوشت قرمز بدون
چربی یا مرغ بدون پوست به آن اضافه کنید.

➤ سبزیها را در کمی آب و زمان کوتاه بپزید.

➤ اگر سبزی را سرخ کرده و مصرف می کنید باید
از روغنهای مایع نظیر روغن زیتون، ذرت و یا
آفتابگردان به مقدار بسیار کم استفاده نمایید.

میوه ها شامل چه غذاهایی هستند؟

مصرف میوه ها برای همه افراد ضروری است. با
مصرف میوه می توان انرژی، ویتامین ها، مواد معدنی
و فیبر را به بدن رساند.

یک واحد میوه: نصف لیوان آب پرتقال یا یک عدد
سیب کوچک (هلو یا گریپ فروت یا دو قاشق غذا
خوری کشمش).

دو واحد میوه: نصف موز بزرگ + یک عدد و نصفی
انجیر خشک یا یک و یک چهارم لیوان توت فرنگی.
ممکن است به مصرف ۱ تا ۲ واحد میوه در طول روز
نیاز داشته باشید.

**نکاتی را که هنگام مصرف میوه ها باید رعایت
کرد؟**

✓ میوه ها را خام مصرف کنید میوه های خشک
مقادیر زیادی قند دارند، به میزان اندکی مصرف
شوند.