

## توصیه های افراد مبتلا به دیابت

- ۱- به منظور جلوگیری از نوسانات قند خون در طول روز برنامه غذایی خود را به جای ۳ وعده در ۶-۵ وعده تقسیم نمایید.
- ۲- در صورت داشتن اضافه وزن یا چاقی بهترین راه کنترل قند خون کاهش وزن از طریق رژیم غذایی و ورزش است.
- ۳- از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده خودداری نمایید.
- ۴- از روغن مایع در حد کم استفاده کنید و از مصرف روغن جامد، کره و خامه خودداری کنید.
- ۵- سبزیجاتی مانند سبزی خوردن، سالاد، خیار، کدو، لوبیا سبز به صورت خام یا پخته در جیره غذایی خود قرار دهید.
- ۶- سعی کنید روزی نیم ساعت پیاده روی داشته باشید پیاده روی و ورزش حد اقل نیم ساعت در روز به کنترل قند خون کمک می کند توجه داشته باشید که در بیماران دیابتی میزان قند خون قبل از شروع ورزش بایستی کمتر  $mg/dl 125$  باشد.
- ۷- از غذاهای آماده (مانند ساندویچ، پیتزا، غذای رستوران و...) استفاده نکنید.
- ۸- از کمپوت و کنسرو استفاده نکنید و میوه ها را به صورت خام یا پخته مصرف کرده و از آبمیوه ها کمتر استفاده کنید.
- ۹- استرس و اضطراب از مهمترین عوامل بالا رفتن قند خون است و مهمترین راه درمان آن تفکر، تمرکز، نوشیدن یک لیوان آب سرد، تنفس عمیق و ماساژ پاها با روغن گیاهی می باشد.
- ۱۰- از پیاز، کنگر، شنبلیله و گشنیز برای کاهش قند خون استفاده می شود.
- ۱۱- مصرف گوشت قرمز را به ۲ بار در هفته محدود کنید و بقیه هفته از گوشت مرغ یا ماهی استفاده کنید مصرف زرده تخم مرغ را نیز به ۲ بار در هفته کاهش دهید.
- ۱۲- سیب، گلابی، زرد آلو، گیلاس، گریپ فروت، پرتقال، هلو و آلو دارای فیبر هستند و در نتیجه قند این میوه ها به آرامی وارد جریان خون می شود در صورت ابتلا به نارسایی کلیوی از میوه ها و سبزی های کم پتاسیم استفاده کنید.
- ۱۳- از مصرف قند های ساده مثل شکر، قند، پولکی، نبات، شیرینی، مربا، عسل، بستنی و هر نوع مواد غذایی که در آن شکر بکار رفته خودداری شود یا به ندرت استفاده شود.
- ۱۴- بهتر است از نان جو حجیم، نان بربری، نان تافتون، نان سنگک به جای نان لواش یا نان باگت استفاده شود

- ۱۵- بهتر است در پخت برنج به جای روش آبکش از روش کته استفاده نمایید.
- ۱۶- تا جایی که ممکن است از مصرف سیب زمینی آبپز پوره شده، هویج پخته، آب هویج، خرما، برگه زرد آلو، هندوانه، خربزه، گرمک، باقلا سبز، موز، آرد های سفید و جوانه گندم به علت اینکه سریع قند خون را بالا می برد کمتر استفاده شود.
- ۱۷- از مصرف غذاهای شور و چرب، کله پاچه، پوست مرغ، مایونز، پفک، کنسرو، کمپوت و پنیر های شور خودداری کنید.
- ۱۸- جوانه گندم، ماهی تازه، سویا، گردو، گل کلم در حد توصیه مصرف شود زیرا به کنترل قند خون کمک می کند.
- ۱۹- در طول روز حداکثر ۲-۳ قاشق مربا خوری روغن مایع (ترجیحا روغن زیتون و کانولا) برای پخت و پز و سالاد مصرف شود.
- ۲۰- مصرف میوه و سبزی به صورت تازه، کامل و با پوست بهتر از میوه و سبزی پخته، آبمیوه و آب سبزی است
- ۲۱- مصرف میان وعده ها در طول روز و قبل از خواب برای بیماران دیابتی که انسولین دریافت می کنند حیاتی است.
- ۲۲- حد اکثر روزانه از میوه های شیرین ۱ بار مصرف شود (موز، انجیر، خربزه، انگور شیرین و ...)
- ۲۳- سعی کنید همراه غذا از چای استفاده نشود چون باعث کم شدن جذب آهن و کلسیم ماده غذایی می شود بهتر است چای خود را در میان وعده ها مصرف کنید.
- ۲۴- بهتر است غذا همراه با سبزیجات و سالاد مصرف شود تا جذب آهن آن افزایش یابد.
- ۲۵- استفاده از توت خشک، کشمش سبز و قرمز و خرما، زرد زاهدی به مقدار توصیه شده توسط متخصص تغذیه با چای، مناسب تر از خرما، مضافتی، بم، قند، شکر و پولکی می باشد.
- ۲۶- استفاده از فیبر های محلول زمان لازم برای جذب قند خون را افزایش داده و از افزایش ناگهانی قند خون پس از مصرف وعده غذایی جلوگیری می کند. پس مصرف یک عدد سیب با پوست، حبوبات و سبزی های سرشار از فیبر به شما در کنترل قند خون کمک بزرگی می کند منابع غنی از فیبر محلول عبارتند از: سیب، مرکبات مثل پرتقال، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی و غلات سبوس دار.
- ۲۷- تا جایی که ممکن است از مصرف کربوهیدرات های ساده (قند، شکر، شیرینی، مربا، آرد سفید، ژله، آب نبات...) پرهیز کنید و بیشتر کربوهیدرات های پیچیده (نان و برنج) را مصرف کنید البته این بدان معنا نیست که هرگز قند مصرف نکنید بلکه به این دلیل محدود کردن آنها توصیه می شود که از نظر تغذیه ای فاقد ارزش است بنابراین سعی کنید که نه تنها شما بلکه تمام افراد خانواده شما به حذف آن از رژیم غذایی بیندیشند.

۲۸- از مصرف چربی زیاد باید پرهیز کرد زیرا چربی زیاد سرعت سقوط بدن به طرف بیماری دیابت را تسریع می کند به خصوص چربی های اشباع (جامد) که بر توانایی تاثیر انسولین بر متابولیسم قند تاثیر منفی می گذارد بنابراین این توصیه به شما این است که چربی های مرئی گوشت ها (چربی هایی که با چشم دیده می شوند) و پوست مرغ را حتما جدا کنید.

۲۹- کباب کردن، بخار پز کردن و روش های پخت سریع را بر سرخ کردن در روغن ارجحیت بدهید آب گوشت را بعد از پخت سرد کنید و چربی سطح آنها را گرفته و سپس مصرف نمایید.

۳۰- خوردن ماهی ممکن است احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را ۵۰ درصد کاهش دهد یعنی اشخاصی که در رژیم غذایی آنها ماهی وجود دارد حدود ۵۰ درصد کمتر از آنهایی که ماهی نمی خورند احتمال ابتلا به ناراحتی عدم تحمل قند را داند. ماهی سرشار از اسید های چرب امگا ۳ است، بنابراین مصرف ماهی به میزان حداقل دو بار در هفته و هر بار ۹۰ گرم بسیار توصیه می شود البته بیماران دیابتی نباید از کپسول های روغن ماهی جز با تجویز پزشک استفاده نمایند زیرا تنظیم قند خون آنها را مختل می کند.

۳۱- پیاز و سیر (در صورت عدم مصرف از آسپرین و نداشتن مشکلات گوارشی در رابطه با مصرف سیر) از قدیمی ترین مواد غذایی هستند که از نظر کنترل بیماری دیابت مورد توجه بوده و تحقیقات جدید این موارد را تاکید کرده است ( خام و پخته آنها تفاوتی ندارد) پیاز ممکن است با تاثیر بر سوخت و ساز گلوکز در کبد و یا افزایش سطح انسولین و یا بالاخره افزایش اثر کیفی انسولین برای کاهش قند خون مفید باشد.

۳۲- کلم بروکلی از سبزی های بسیار مفید است که منبع غنی کروم است و به تنظیم قند خون در محدوده مطلوب بسیار کمک می کند حتی در مواردی مصرف کروم نیاز استفاده از قرص ها را برطرف کرده است. جو نیز از نظر کروم غنی است. از دیگر مواد غذایی حاوی کروم می توان به مغز ها، قارچ خوراکی، سبوس غلات، ریواس و مخمر اشاره کرد.

۳۳- لبنیات مصرفی شما باید از نوع کم چرب باشد (به جز در کودکان). ماست و شیر پرچرب، خامه، پنیرهای پر چرب (گودا، پیتزاو...) سرشیر و کره را از رژیم غذایی خود محدود کنید.

۳۴- آنتی اکسیدان ها شامل ویتامین های C و E و بتاکاروتن از مواد بسیار مهم برای حفاظت از سلولهای بتا (سلول های تولید کننده انسولین) هستند، بنابراین از منابع حاوی این ویتامین استفاده کنید ویتامین C در سبزیجات و میوه های تازه و بیشتر در مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، انواع لیمو و نارنگی)، کیوی، انواع توت، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، طالبی، توت فرنگی و سبزیجات برگ سبز موجود است. بهترین منبع ویتامین E آجیل و روغن های گیاهی مثل: روغن جوانه گندم، آفتاب گردان، بادام، گردو، فندق، ذرت و زیتون است. بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) در میوه های رنگی به خصوص زردو نارنجی و سبزی های سبز تیره وجود دارد؛ مثل اسفناج، کدو حلوائی، طالبی، زرد

آلو، کلم بروکلی، گریپ فروت قرمز. پس میوه ها و سبزی های خام (اگر مشکل گوارشی ندارید) بهتر از انواع پخته آنها و انواع پخته بهتر از انواع منجمد و بخار پزی که بخار آن خارج می شود یا آب آن دور ریخته می شود است.

۳۵- خوردن میوه ها با پوست باعث افزایش تدریجی قند خون می شود. جالب است بدانید که بیشتر ویتامین ها و مواد معدنی در لایه های نزدیک به پوست میوه ها قرار دارند پس میوه هایی را که می شود با پوست خورد با پوست میل کنید و مصرف میوه های بسیار شیرین کاهش دهید مثل موز، انجیر، خربزه، انگور شیرین...

۳۶- برخی از ادویه ها فعالیت انسولین را تشدید می کنند تحقیقات ثابت می کند که مصرف دارچین، میخک، زرد چوبه، (برای پیشگیری از گرفتگی عروق و آزالیمر نیز مفید است) و برگ بو، فعالیت انسولین را تا سه برابر افزایش می دهند که در بین آنها اثر دارچین از بقیه بیشتر است طوری که پاشیدن مقدار کمی دارچین روی غذاهای شیرین فعالیت انسولین را افزایش داده و مانع از افزایش قند خون می شود.

۳۷- تخم شنبلیله حاوی ماده ای به نام گالاکتومانان است که از دیر باز در ایران و سایر کشور ها ی مشرق زمین برای کنترل دیابت مورد استفاده قرار می گرفته است اثر این ماده در افراد مبتلا به دیابت نوع اول بسیار چشمگیر بوده و حتی کاهش چربی های خون را هم به دنبال دارد.

۳۸- مصرف ۸-۷ لیوان آب در روز به شما توصیه می شود. (در بیماران دیابتی کلیوی مقدار مایعات با نظر پزشک)

۳۹- به خود عادت دهید که برچسب تمام مواد غذایی را قبل از مصرف بخوانید ممکن است تعجب کنید که بسیاری از غذاهای حاوی شیرین کننده های مصنوعی کم کالری هستند مثل دسر های رژیمی، نوشابه ها، و ... اغلب دارای نشاسته و سایر قند ها، چربی ها و پروتئین ها نیز هستند که این مواد کالری زیادی دارند و موجب افزایش قند خون می شوند همچنین به موضوع کم چربی یا بدون چربی نیز توجه کنید اغلب به این محصولات موادی به عنوان حجم دهنده افزوده می شود مثل مالتو دکسترین، و پلی دکستروز در محصولات ماست بدون قند و بستنی کم چربی، که بر میزان قند خون تاثیر دارند.

۴۰- غذایی که آهسته تر هضم میشود قند را آهسته تر وارد خون کرده و آن را خیلی افزایش نمی دهد. غذایی که به صورت قطعات بزرگتر باشد خیلی آهسته تر از غذا های نرم (پوره شده) هضم می شوند. غذای پخته سریعتر از غذای خام هضم می شود و غذایی که رطوبت داشته باشد خیلی سریعتر از غذای خشک (ذرت بو داده در برابر آب پز) هضم میشود.

۴۱- با توجه به تاکید فراوان در مورد کاهش مصرف نمک در این بیماران توصیه می شود نمکدان را سر سفره نیاورید برچسب ماده غذایی را از نظر مقدار نمک بخوانید و برای طعم دهی به غذا ها از چاشنی های سالم استفاده کنید. پنیر ها را در آب بگذارید و مصرف مواد غذایی فرآوری شده نظیر سوسیس و کالباس را بسیار محدود یا حذف کنید.

۴۲- سایر سبزی های مفید برای این بیماران شامل: مرزه، کلم، کدو سبز، شلغم و تره است.

۴۳- مصرف میوه هایی مثل توت فرنگی (قند آن لوولوز است و دارای مقدار زیادی اسید سیالیک است) و خرما (البته با احتیاط) گلابی، گیلان و سیب به خصوص با پوست را فراموش نکنید.

۴۴- سویا ماده غذایی مفید و موثری است که علاوه بر قند خون، بر چربی های خون هم اثر شگفت انگیزی دارد. پس از مصرف آن در حد توصیه شده غافل نشوید.

۴۵- از حبوبات مصرف عدس، ماش، نخود برای این بیماران در حد نیاز توصیه می شود ولی در مصرف انواع لوبیا بهتر است که جانب احتیاط را رعایت کنند.

۴۶- برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع اول (وابسته به انسولین) توصیه می شود که حد اقل تا یک سالگی از دادن لبنیات به نوزاد خودداری کنید. توجه کارشناسان تغذیه این است که حتی الامکان نباید به نوزاد شیر گاو داد مخصوصا اگر سابقه ارثی ابتلا به این بیماری در خانواده آنها وجود داشته باشد.

۴۷- مهمترین نکته در مورد افراد مبتلا به دیابت نوع اول این است که باید یک میان وعده در پیک (اوج) اثر انسولین مصرف کنند زیرا به فاصله ۳۰-۴۵ دقیقه بعد از مصرف انسولین، قند خون افت خواهد کرد که با علامت ضعف خود را نشان دهید از این رو مصرف یک میان وعده مثل نان و پنیر، یک لیوان شیر یا یک عدد میوه به آنها توصیه می شود.

۴۸- اکثر کارشناسان تغذیه، برای بیماران دیابتی رژیم را توصیه میکنند که برای پیشگیری از بیماری های قلب و عروق هم کارآمد است و در آن چربی به خصوص چربی حیوانی خیلی محدود می شود و مقدار مواد کربوهیدراتی نیز کم است ولی مواد غذایی سرشار از فیبر، مثل حبوبات و سبزیجات، دانه های غلات کامل (سبوس دار) و مغزها در این رژیم وجود دارد.

۴۹- به طور کلی فرد دیابتی همه گروههای غذایی را در حد توصیه شده توسط کارشناس تغذیه می تواند مصرف کند.

**مواد خوراکی محدود یا ممنوع:** همبرگر، سوسیس، کالباس، پنیر پیتزا، غذاهای چرب، غذاهای شیرین، لبنیات پر چرب، گوشت قرمز با چربی و دنبه، پوست مرغ، گوشت سرخ شده، شربت، شیرینی های تر و خشک، انواع آبمیوه های صنعتی مانند ساندیس و رانی، کمپوت، مربا، عسل، شکر، پولکی بیش از مقدار توصیه شده، کله پاچه، دل و جگر و قلوه، انواع روغن جامد و روغن حیوانی، کره، خامه، سس مایونز، شکلات، کاکائو، چیپس، پفک، گوشت چرخ کرده و پرچرب، نوشابه و کنسرو، ژله، ارده، و حلوا شکری، بستنی، نارگیل، آبگوشت چرب.

**مواد خوراکی آزاد:** انواع سبزیجات از قبیل خیار، گوجه، کلم، جعفری، تربچه، بادمجان آبی، کدو آبی، شلغم، کاهو، پیاز، سبزی خوردن، سبزی خورش، فلفل قرمز و سبز، سیرو موسیر، فلفل دلمه ای.



بیمارستان امام رضا (ع)  
شهرستان بجنورد