

همایش تغذیه در

بیماری های غیر واگیر

تغذیه درمانی در



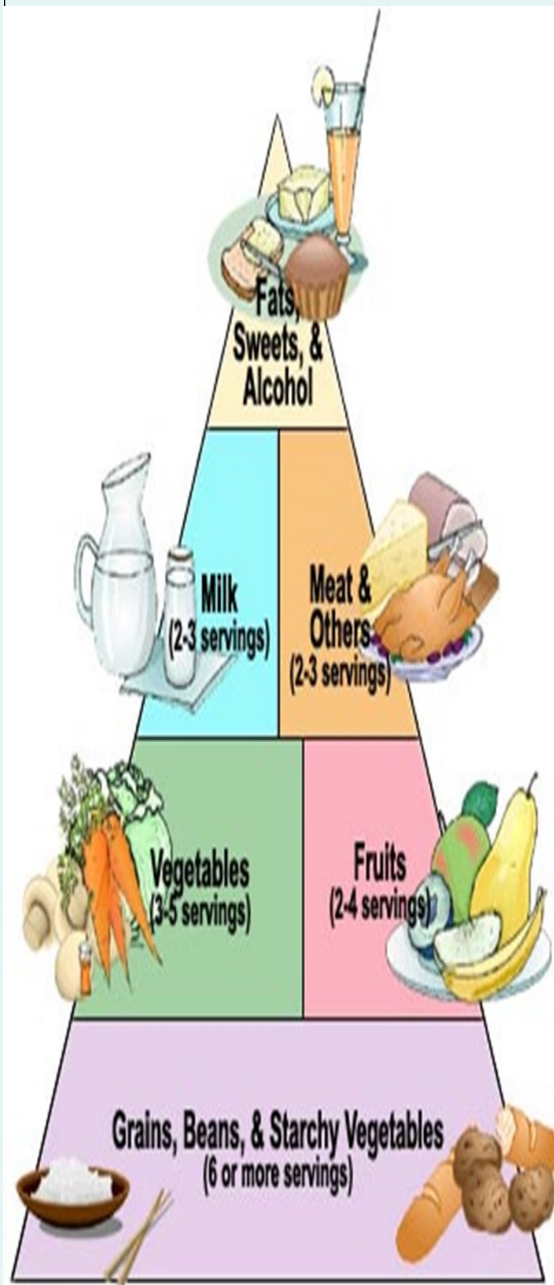
تهیه ، تنظیم و طراحی :

انیسه وطن دوست

(دانشجو ارشد تغذیه دانشگاه تهران)

1395

آماده نمودن غذاها بیشتر به صورت آبپز، بخارپز، کبابی و توری استفاده از تمام گروه های غذایی با رعایت دو اصل تعادل و تنوع در تغذیه روزانه



رژیم غذایی و کنترل وزن اساس درمان دیابت را تشکیل می دهد.

مهمترین هدف رژیم غذایی در درمان دیابت کنترل مجموع کالری دریافتی جهت دستیابی و یا نگهداری وزن مطلوب و کنترل سطح قند خون است.

توصیه های تغذیه ای

ترکیب کردن غذاهای نشاسته ایی با غذاهای حاوی پروتئین و چربی

خوردن غذاهای خام در مقایسه با غذاهای خرد شده، پوره ویا پخته

خوردن میوه کامل بجای آب میوه

کاهش مصرف غذاهای حاوی قند ساده مانند انواع کیک، بیسکویت، بستنی

استفاده از وعده قبل از خواب موجب جلوگیری از افت قند خون در طول شب می شود.

تنظیم برنامه غذایی بصورت منظم (خوردن غذا در ساعات معین)

میل نمودن غذا بصورت آرام و آهسته چرا که سریع خوردن غذا موجب تغییر ناگهانی قند خون می شود.

افزایش مصرف فیبر همچون: انواع میوه و سبزی ، حبوبات و غلات سبوس دار

استفاده از نان های سبوس دار نظیر نان های گندم کامل ، سنگک و نان جو به جای نان های سفید یا باگت

مصرف سبزیجات خام مانند سبزی خوردن ، سالاد کاهو ، کلم، بروکلی یا سالاد گوجه-خیار و یا سبزیجات پخته نظیر هویج ، کدو ، گل کلم ، بادمجان ، نخودفرنگی ، بامیه ، لوبیا سبز و ... همراه با وعده های غذایی

فاکتورهای خطر دیابت:

سابقه ابتلا به دیابت در خانواده

چاقی

سن بیشتر یا مساوی ۴۵

فشار خون

چربی خون بالا

میوه های مناسب برای دیابت:

سیب، گلابی، انار، تمرهندی، آلبالو، آلو، زردآلو و شاهتوت

دوغ ترش همراه نعنا خشک، آب انار و زرشک از نوشیدنی های مفید برای دیابت است.

استفاده از عرقیاتی مانند خارشتر، کاسنی، بید مشک، شنبلیله

استفاده از پودر سیاه دانه، دارچین، میخک، برگ بو، زردچو به، شنبلیله در غذاها برای کمک به کنترل قند خون علاوه بر مطبوعیت

ورزش در دیابت

◀ در بیماران دارای سطح گلوکز خون بیشتر از

◀ ۲۵۰ mg/dl ورزش ممنوع باشد.

◀ هر روز ۳۰ دقیقه پیاده روی

◀ برای پیشگیری از افت قند خون ۱۵ گرم کربوهیدرات قبل از انجام ورزش مصرف شود.

◀ سطح گلوکز خون قبل، حین و پس از ورزش کنترل شود.



اقداماتی به هنگام افت قند خون که ممکن است در اثر افزایش دز انسولین یا داروی ضد دیابت خوراکی، خوردن غذای کم یا فعالیت جسمی زیاد رخ دهد:

♦ خوردن یک لیوان آبمیوه

♦ ۲-۳ قاشق چایخوری عسل

♦ چند شکلات معمولی

