

تغذیه و رژیم غذایی در بیماران دیابتی

- ✓ یک رژیم دیابتی شامل خوردن انواع مواد غذایی و مصرف میان وعده ها در حد متعادل می باشد .
- ✓ رعایت فواصل غذا خوردن در کنترل قند خون شما مفید می باشد. جهت جلوگیری از نوسانات شدید.
- ✓ حتما از ۵ تا ۶ وعده غذایی و میان وعده مثل ساعت ۱۰ صبح (اگر زود صبحانه می خورید) و نیز عصرانه مصرف کنید.
- ✓ در صورتی که شام خود را زود می خورید بهتر است از یک میان وعده سبک قبل از خواب نیز استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که اضافه وزن دارید کاهش وزن زیر نظر متخصص تغذیه می تواند به کنترل قند خون شما کمک کند.
- ✓ از مصرف عسل، قند، شکر ساده، آبمیوه های آماده، نوشابه ها، غذاهای کنسروی و فراورده های پروتئینی آماده و بسته بندی شده نظیر سوسیس، کالباس، همبرگر و... خودداری کنید.
- ✓ غذاهایی که چربی یا کلسترول بالا دارند نظیر دل، جگر و قلوه، پروتئین های حیوانی با چربی بالا مثل گوشت گوساله ، سوسیس، کره ، زرده تخم مرغ را استفاده نکنید.(زرده تخم مرغ را هفته ای دو عدد می توان استفاده کرد)
- ✓ غذاهایی که فیبر بالایی دارند مثل میوه ، سبزیجات حبوبات(لوبیا، عدس، نخود) و غلات کامل مثل نان و برنج سبوس دار مفید می باشد.
- ✓ از گروه لبنیات پنیر کم نمک و کم چرب و ماست و شیر کم چرب انتخاب کنید.
- ✓ ترجیحا از گوشت مرغ، بوقلمون و حداقل هفته ای دو بار از ماهی در برنامه رژیم غذایی استفاده کنید. ماهی را به صورت پخته یا کبابی مصرف نموده و از سرخ نمودن زیاد آن خودداری کنید
- ✓ کمتر از ۲۰۰ میلی گرم نمک یا سدیم را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. زیرا مصرف نمک کمتر فشار وارد بر کلیه شما را کم می کند.
- ✓ در رژیم غذایی از نان یا برنج در حد اعتدال و به میزانی که توسط مشاور یا متخصص تغذیه برایتان توصیه شده است استفاده کنید. ترجیحا" از برنج قهوه ای یا نان های سبوس دار استفاده نمایید.
- ✓ استفاده از روغن های مایع نظیر گردو، زیتون، کانولا، آفتابگردان و ذرت در تهیه غذا و همچنین استفاده از روغن زیتون در سالاد و سبزیجات بجای سس مایونز و در حد اعتدال توصیه می شود
- ✓ هنگام مصرف روغن های مایع در تهیه غذا از روغن های مایع مخصوص سرخ کردن و با حرارت و شعله کم استفاده نمایید .
- ✓ در صورت استفاده از مغزها ودانه ها مثل گردو، بادام، پسته و...از آجیل بی نمک استفاده کنید .
- ✓ حتما" در برنامه غذایی روزانه از سالاد، خیار و گوجه فرنگی، کاهو و یا انواع سبزیجات خام و نیز خیار و کدو خورشتی خالصی با ماست استفاده نمایید .
- ✓ ترجیحا" بجای آبمیوه از انواع میوه ها در میان وعده ها مثل سیب، مرکبات(کیوی، پرتقال، نارنگی، گریپ فروت)، توت فرنگی، گلابی و یا انار در (درحد اعتدال و میزان توصیه شده) استفاده نمایید. ترجیحا" از مصرف خرما، هندوانه ، آب هویج و یا هویج پخته خودداری نمایید.
- ✓ هرگز با شکم خالی و در حالت گرسنگی ورزش نکنید .
- ✓ در صورتی ورزش جایز است که گلوکز خون شما کنترل شود ومیزان آن کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.
- ✓ ورزش منظم مانند پیاده روی در بیماران یا دیابت نوع دوم ،خطر ابتلا به بیماریهای قلبی_عروقی را کاهش می دهد.