



دیابت

دیابت یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی جهان است که با افزایش قند خون مشخص می‌شود. در حال حاضر بیش از ۲۵۰ میلیون انسان در جهان مبتلا به دیابت هستند. بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری کلیوی، مشکلات چشمی، آسیب دیدگی اعصاب و عفونت‌های مکرر از عوارض دیابت می‌باشد.

برای پیشگیری از ابتلا به دیابت باید:

- ۱- از اضافه وزن و چاقی جلوگیری کنید.
- ۲- به طور منظم و روزانه فعالیت ورزشی داشته باشید.
- ۳- مصرف مواد قندی و چربی‌ها را کاهش دهید.

اگر مبتلا به دیابت هستید با رعایت اصول زیر می‌توانید زندگی سالم و با نشاطی داشته باشید. این اصول عبارتند از:

- ◆ تغذیه صحیح
- ◆ آموزش
- ◆ کنترل مرتب قندخون
- ◆ فعالیت جسمانی
- ◆ مصرف منظم داروها (قرص یا انسولین)

افراد دیابتی نیازهای تغذیه‌ای خاص خود را دارد. لازم است به کمک پزشک و مشاور تغذیه برنامه غذایی خود را تنظیم کنید.

دو اصل تعادل و تنوع را در تغذیه روزانه‌ی خود رعایت کنید، یعنی در برنامه غذایی خود از تمام گروه‌های غذایی و به صورت متنوع استفاده کنید. استفاده از راهنمای غذایی دیابتی‌ها به شما کمک می‌کند تا این دو اصل را به خوبی رعایت کنید.

راهنمای غذایی دیابتی‌ها، تقسیم بندی مواد غذایی و مقدار مورد نیاز آن‌ها در این راهنما:

◆ انواع نان و مواد نشاسته‌ای: یک واحد از این گروه مساوی است با یک برش نان به اندازه کف دست ترجیحاً نان سنگک، بربری، تافتون سبوسدار یا یک سوم لیوان برنج (۴-۵ قاشق غذاخوری) یا یک سوم لیوان ماکارونی پخته یا نصف لیوان لوبیا چیتی، عدس، نخود، لپه، یا یک عدد سیب زمینی کوچک یا نصف لیوان سبزی‌های نشاسته‌ای نظیر نخود سبز و ذرت.

هر روز حداقل ۶ واحد از این گروه استفاده کنید. این مطلب که دیابتی‌ها نباید مواد نشاسته‌ای مصرف کنند اصلاً صحیح نیست.



◆ انواع سبزی‌های غیر نشاسته‌ای: یک واحد از این گروه مساوی است با یک لیوان سبزی خام نظیر سبزی خوردن، کاهو و... یا نصف لیوان سبزی پخته نظیر هویج یا لوبیا سبز پخته، قارچ پخته و... یا نصف لیوان آب گوجه فرنگی، آب هویج و یا آب سایر سبزی‌ها. هر روز حداقل ۳ واحد از این گروه مصرف کنید.

◆ انواع میوه‌ها: یک واحد از این گروه مساوی است با یک عدد میوه تازه کوچک نظیر سیب، پرتقال، لیمو شیرین، موز یا دو عدد نارنگی کوچک یا نصف گریپ فروت بزرگ یا یک و یک چهارم لیوان هندوانه یا یک لیوان طالبی یا یک و یک چهارم لیوان توت‌فرنگی یا ۱۷ حبه کوچک انگور یا ۱۲ عدد گیلان یا ۴ عدد زردآلو، یا یک لیوان تمشک یا نصف انار بزرگ یا دو عدد انجیر متوسط یا سه عدد خرما یا یک چهارم لیوان میوه خشک نظیر انواع برگه، کشمش، یا یک دوم لیوان آب میوه تازه و طبیعی، هر روز سعی کنید حداقل ۲ واحد از میوه‌های متنوع استفاده کنید.

◆ شیر و فرآورده‌های آن: یک واحد از این گروه مساوی است. با یک لیوان شیر یا ماست کم چرب یا ۲ لیوان دوغ کم چرب. هر روز حداقل ۲ واحد از این گروه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه

سلامت و نشاط با تغذیه مناسب



دیابت

[بیماری قندخون]



توجه کنید!!! مصرف مواد قندی و قندهای ساده مثل قند و شکر، قندخون شما را به سرعت بالا می‌برد.

توصیه‌ها:

- ★ روزانه ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده مصرف می‌کنید. غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می‌کنید. برای شما وعده‌های مکرر غذا و حجم کم مناسب است.
- ★ از مواد غذایی فیبر دار مثل سبزی و میوه بیشتر استفاده کنید. در هنگام خرید، میوه‌های کوچک را انتخاب کنید، در غیر این صورت ممکن است مجبور شوید بیشتر بخورید!!
- ★ مصرف نمک را به حداقل برسانید و سعی کنید در هنگام صرف غذا و بر سر سفره به غذا نمک اضافه نکنید. چون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی در شما زیاد است. از گیاهان معطر و ادویه‌های بدون نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.
- ★ از غذاهای کنسرو شده، کمتر استفاده کنید.
- ★ هر روز مایعات بدون شیرینی مانند آب به اندازه کافی بنوشید.
- ★ مصرف چربی را به حداقل برسانید. برای شما مغزهای گردو، بادام و... در گروه چربی‌ها قرار دارند. این مواد مغذی را جایگزین چربی‌های ناسالم کنید، به شرط آن که در مصرف آنها زیاده روی نکنید.
- ★ چربی گوشت‌ها را از آن جدا کنید. قبل از پختن مرغ پوست آن را بکنید.
- ★ سعی کنید وزن خود را در حد مطلوب نگهدارید.

دکتر فروزان صالحی، خدیجه رضایی



♦ انواع گوشت و جانشین‌های آن: یک واحد از این گروه مساوی است با ۳۰ گرم گوشت پخته شامل گوشت قرمز کم چربی، مرغ و ماهی، یا ۳۰ گرم پنیر معادل یک قوطی کبریت یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ. روزانه حداقل ۲ واحد از این گروه مصرف کنید.



♦ انواع چربی‌ها: یک واحد چربی مساوی است با ۱ قاشق مرباخوری روغن، کره، سس مایونز، مارگارین یا ۶ عدد بادام یا ۱۰ عدد بادام زمینی یا ۱۰ عدد زیتون سبز یا ۲ عدد گردو یا ۱ قاشق غذاخوری دانه کنجد.

♦ انواع شیرینی‌ها: یک واحد شیرینی مساوی است با یک قاشق مرباخوری شکر، مربا، عسل یا ۳ عدد بیسکویت کوچک یا دو عدد بیسکویت سبوسدار.