



- هنگام خرید، کم‌چرب‌ترین گوشت را بخرید.
- به جای سرخ کردن تخم‌مرغ، آن را به صورت آب‌پز میل کنید.
- پوست مرغ را قبل از خوردن جدا کنید.
- به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی و بوقلمون بیشتر استفاده کنید.
- هنگام پختن گوشت به جای افزودن نمک، از طعم‌دهنده‌هایی مانند آب‌لیمو و آب‌غوره استفاده کنید.
- حتماً سویا را در رژیم غذایی خود جای دهید.
- چربی گوشت قرمز را قبل از پختن به صورت کامل جدا کنید.



- ۶- گروه چربی‌ها و شیرینی‌جات
حاوی مقدار زیادی کالری هستند. محدود کردن مصرف این گروه باعث کاهش وزن و کاهش قند خون می‌شود. نیاز روزانه بدن به چربی‌ها ۱ تا ۲ واحد است.
- ۱ واحد از این گروه شامل:
 - ◀ ۱ عدد شیرینی ۳ سانتی متری یا
 - ◀ ۱/۲ لیوان بستنی یا
 - ◀ ۱۰ عدد زیتون کوچک یا ۵ عدد بزرگ یا
 - ◀ یک قاشق غذاخوری سس مایونز کم‌چرب
- مصرف شیرینی‌جات را به حداقل کاهش دهید.



- ۴- گروه لبنیات
این گروه شامل شیر و ماست می‌باشد و سهم آن در رژیم روزانه ۲ تا ۳ واحد می‌باشد.
- ۱ واحد شامل:
 - ◀ ۱ لیوان شیر کم‌چرب یا ماست.
- شیر یا ماست را به صورت کم‌چرب استفاده کنید.
- حتماً روزانه از این گروه استفاده کنید.
- اگر شما خانم باردار مبتلا به دیابت هستید بیشتر از این گروه غذایی استفاده کنید.

● ۵- گروه گوشت و جایگزین‌ها

این گروه شامل گوشت سفید، گوشت قرمز، مغزهای روغنی (آجیل)، پنیر، سویا و تخم‌مرغ می‌باشد. ۲ تا ۳ واحد در رژیم روزانه سهم این گروه می‌باشد. توصیه می‌شود ۱۵ تا ۲۰ درصد از کالری روزانه خود را از این گروه تأمین کنید.

- ۱ واحد شامل:
 - ◀ ۱ تخم‌مرغ یا
 - ◀ ۶۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز یا
 - ◀ ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم گوشت ماکیان یا ماهی یا
 - ◀ ۲ قاشق کره بادام‌زمینی



نکات مهم

- افراد دیابتی در روز باید ۶ وعده غذا میل کنند؛ ۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان‌وعده.
- از حجم غذای اصلی بکاهید و به میان‌وعده اضافه کنید.
- افراد مبتلا به دیابت باید روزانه ۸ لیوان آب بنوشند.
- افراد مبتلا به دیابت باید روزانه از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنند.
- بهترین میوه برای افراد مبتلا به دیابت خیار است.
- از روغن‌های مایع مخصوصاً روغن هسته انگور، زیتون و کنجد استفاده کنید.
- یک بطری ۳۰۰ میلی‌لیتری کوکاکولای معمولی، حدود ۹ قاشق چایخوری شکر دارد! مراقب مصرف این مواد باشید.
- تحقیقات نشان می‌دهد که مقدار ویتامین C در افراد دیابتی پایین‌تر از حد طبیعی می‌باشد؛ لذا مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین C زیر نظر پزشک معالج در بعضی افراد لازم است.

دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت
و انجمن توسعه سلامت مهر پارس

دفتر مرکزی: ۰۱-۷۶۵۰۴۰۰-۰۵۱۱ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۵۶۰

وبسایت: www.idpcf.com پست الکترونیک: info@idpcf.com

تعریف دیابت

بیماری است که در اثر ناتوانی در تولید انسولین، کاهش و یا عدم اثر انسولین در بدن ایجاد می‌شود. مهم‌ترین اصل در کنترل دیابت رعایت رژیم غذایی مناسب می‌باشد. هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی، استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل است. اصولاً رژیم غذایی‌ای که توسط کارشناسان و متخصصان تغذیه برای افراد دیابتی تهیه می‌شود، دارای اهداف زیر است:

- رساندن قند خون به سطح طبیعی
- حفظ سطح چربی‌های خون در حد طبیعی
- کاهش مشکلات خاص بیماران دیابتی
- به دست آوردن و حفظ وزن ایده‌آل
- رساندن مواد مغذی به بدن به میزان لازم
- تأمین انرژی مورد نیاز بدن جهت انجام فعالیت‌ها لازم
- جلوگیری از بروز عوارض و مشکلات ناشی از دیابت

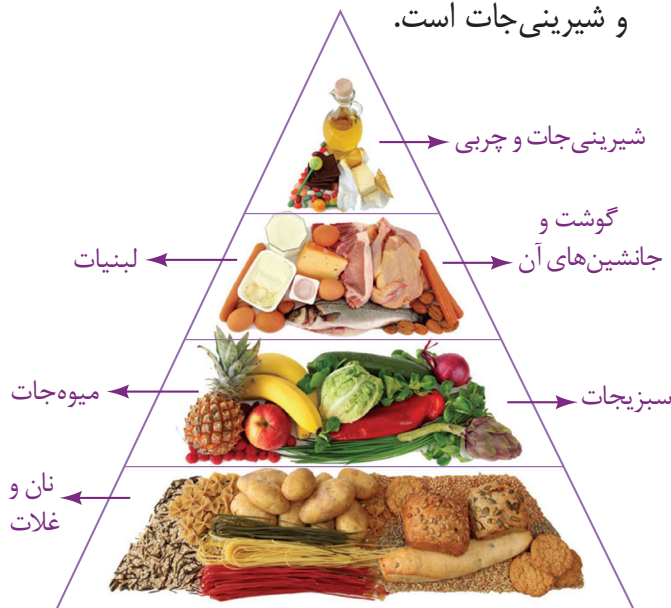
تغذیه در دیابت

باید این رژیم غذایی توسط پزشک و یا متخصص تغذیه تعیین شود. اما این بدان معنی نیست که شما باید غذایان را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید، بلکه همه افراد خانواده شما می‌توانند با رعایت این رژیم زندگی سالمی داشته باشند.



هرم غذایی

این هرم مورد استفاده برای تمامی افراد جامعه است. هر چه نیاز فرد به گروه غذایی خاصی بیشتر باشد، جایگاه آن به قاعده هرم نزدیک‌تر است و برعکس. به طور مثال بیشترین نیاز مربوط به گروه نان و غلات و کمترین میزان نیاز متعلق به گروه چربی‌ها و شیرینی‌جات است.



گروه‌های غذایی

طبق هرم به ۶ دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

● ۱- گروه نان و غلات

که شامل ماکارونی، برنج، غلات و خمیرها می‌باشد. بر خلاف عقیده برخی که خوردن این گروه را ممنوع می‌دانند، غلات سبوس‌دار به آرامی قند خون را بالا می‌برند و برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید است. ۶



تا ۱۱ واحد از غذای مورد نیاز مربوط به این گروه می‌باشد. ۴۶ تا ۶۰ درصد از انرژی مورد نیاز افراد مبتلا به دیابت باید از این گروه تأمین شود.

● ۱ واحد کربوهیدرات به عنوان مثال شامل:

- ◀ ۳ عدد بیسکویت معمولی یا
- ◀ ۱/۳ لیوان برنج پخته یا
- ◀ ۱/۳ لیوان ماکارونی پخته یا
- ◀ یک عدد سیب‌زمینی کوچک یا
- ◀ ۲/۳ لیوان حبوبات پخته

● از انواع سبوس‌دار غلات استفاده کنید.

● از حبوبات می‌توانید به عنوان منابع غنی فیبر استفاده کنید.

● در میان‌وعده از منابع کربوهیدرات کم‌چرب مانند بیسکویت کراکر استفاده کنید.

● ۲- گروه سبزیجات

این گروه که به سبزیجات غیرنشاسته‌ای معروف هستند شامل سبزی تازه، منجمدشده و کنسرو شده می‌باشد. روزانه باید ۳ تا ۵ واحد از این گروه را استفاده کنید.

● ۱ واحد شامل:

- ◀ ۱ لیوان سبزی خام برگ‌دار مانند اسفناج و کاهو یا
- ◀ ۱/۲ لیوان سبزی پخته یا خردشده که شامل خیار،



هویج، قارچ و ... یا

● ۳/۴ لیوان عصاره یا آب سبزی یا

● ۱ عدد گوجه‌فرنگی متوسط

● بهتر است سبزیجات به صورت خام استفاده شوند.

● در صورت نیاز به پختن بهتر است سبزی‌ها آب‌پز شود. از سرخ کردن سبزیجات خودداری کنید. می‌توانید مقدار گوشت مرغ یا قرمز به آن اضافه کنید.



● ۳- گروه میوه‌ها

شامل کلیه میوه‌های خام، پخته، خشک‌شده و کنسرو شده می‌باشد.

● ۱ واحد شامل:

◀ ۱ عدد میوه تازه مانند سیب، پرتقال، هلو، لیموشیرین و ... یا

◀ ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک یا ۱/۲ لیوان میوه‌های ریز مانند انار و انگور و ...

● سعی کنید میوه‌ها را به صورت خام مصرف کنید.

● از مرکبات نظیر پرتقال، گریب‌فروت و نارنگی در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

● اندازه میوه در ارزش غذایی آن هیچ تأثیری ندارد.

● تا حد امکان سعی کنید میوه‌ها را با پوست استفاده کنید.

● استفاده از میوه خیلی بهتر از آب‌میوه است.