

## تغذیه در بیماران دیابتی

دیابت اختلال در سوخت و ساز بدن است که در آن قند خون بالا می‌رود. در دیابت نوع ۱، تولید انسولین در بدن متوقف شده و به همین خاطر قند خون بالا می‌رود. در دیابت نوع ۲، انسولین در بدن تولید می‌شود ولی سلولهای بدن به انسولین پاسخ نمی‌دهد و چون قند وارد سلول نمی‌شود، قند خون بالا می‌رود. تغذیه یکی از اساسی‌ترین پایه‌های درمان دیابت است. مهمترین اصل در کنترل دیابت ایجاد تعادل بین عواملی که قند خون را بالا می‌برد (مثل غذا خوردن و استرس) و عواملی که قند خون را پایین می‌آورد (یعنی داروها و ورزش) است. بدن انرژی خود را از سه ماده اصلی (قند، چربی، پروتئین) به دست می‌آورد.

### مسائل مهم در تغذیه فرد دیابتی:

- ۱ - در طول روز مواد مغذی که در بالا گفته شد و املاح و ویتامین‌ها استفاده کنید.
  - ۲ - غذا را در ۶ وعده (صبحانه، میان وعده، نهار، عصرانه، شام، قبل از خواب) تقسیم و مصرف، و در هر وعده میزان غذای کمی مصرف کنید و هیچ کدام از وعده‌های غذایی را از برنامه خود حذف نکنید.
  - ۳ - از افزایش وزن بپرهیزید. ورزش را فراموش نکنید و از غذاهای چرب و شیرین خودداری کنید.
  - ۴ - از میوه‌ها و سبزیجات و غلات کامل یعنی (سبوس‌دار)، شیر کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.
  - ۵ - از مصرف نمک زیاد خودداری کنید.
- شاید این سوال برای شما پیش آمده باشد که من در طول روز چقدر می‌توانم برنج، نان یا میوه بخورم. برای پاسخ این سوال بهتر است غذا را برای خود به صورت واحدهایی که در اینجا آموزش داده می‌شود استفاده کنید: واحدهای رایج برای شما کف دست، مشت، لیوان، قاشق غذاخوری و قاشق مرباخوری است که به راحتی در دسترس همه قرار دارد.

### ۱ - گروه نان و غلات:

- مواد غذایی مثل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می‌گیرند. شما در روز مجازید این مقدار مصرف کنید:
- ۱/۳ لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده (مساوی ۵ قاشق غذا خوری)
- نصف لیوان حبوبات، غلات و سبزیجات نشاسته‌ای ( نخود فرنگی، باقلا، ذرت، کدو حلوائی و سیب زمینی)
- ۳۰ گرم انواع نان‌ها (یک کف دست نان سنگک و بربری، ۲ کف دست نان تافتون، ۳ کف دست نان لواش)
- نان سنگک برای شما بهتر است و از مصرف نان لواش و فانتزی خودداری کنید.

۳۰- گرم تنقلات نشاسته‌ای مثل ۲ عدد بیسکوئیت، چند عدد پفک، یک لیوان ذرت بو داده.

نکته: سنگک به علت داشتن فیبر و سبوس در کاهش قند خون شما موثر و بهترین نان برای شما می‌باشد. شما می‌توانید ۶ واحد در روز از نان و غلات مصرف کنید. البته ۶ واحد در

طول روز باید تقسیم شود.



## ۲ - گروه میوه‌ها:

میوه‌ها در سه گروه: با قند بالا (هندوانه، طالبی، کشمش، آناناس، انگور)، با قند متوسط (سیب، گلابی، پرتقال، هلو، کیوی، آلو) و با قند پایین (گیلاس، توت فرنگی) تقسیم می‌شوند.

نکته: میوه‌ها با پوست مصرف کنید چون فیبردار و قند شما را کمتر بالا می‌برد. میوه تازه، خشک، منجمد و همچنین آب میوه و طبیعی بدون شکر در این گروه است.

شما می‌توانید در روز ۲ واحد میوه و از میوه‌های کم شیرین ۴-۵ واحد به عنوان میان وعده مصرف کنید.

هر واحد میوه معادل یک عدد میوه تازه متوسط (به اندازه مشت دست شما) است.

نصف لیوان آب میوه طبیعی معادل یک واحد است. البته توصیه

طبیعی می‌شود.

۱/۴ لیوان میوه خشک معادل یک واحد است.

از هندوانه، خربزه، طالبی می‌توانید به اندازه یک برش میل کنید

که یک واحد محسوب می‌شود.



## ۳ - گروه لبنیات:

این گروه شامل شیر و ماست و دوغ کم چرب یا بدون چربی می‌باشد. هر واحد

مساوی یک لیوان است. شما می‌توانید در روز ۲ واحد لبنیات میل کنید.

هر واحد شیر کم چربی برابر یک لیوان، هر واحد ماست کم چربی برابر یک

پیاله کوچک و هر واحد دوغ برابر ۲ لیوان می‌باشد.



## ۴ - گروه سبزیجات غیر نشاسته‌ای (شامل سبزیجات سبز و

سالادهای سبزی):

شما مجازید در روز حداقل ۴ واحد یا بیشتر سبزی مصرف کنید.



هر واحد سبزی مساوی نصف لیوان سبزی پخته و یک لیوان سبزی خام است.  
سعی کنید برنج را حتماً به همراه سبزی‌ها، و غلات مصرف کنید زیرا باعث کاهش جذب قند غذا می‌شود.  
مصرف سبزیجات با توجه به وجود ویتامین و املاح بسیار مفید می‌باشد و توجه گردد که در غذاها از سبزیجات به وفور استفاده شود.

## ۵ - گروه پروتئین:

هر واحد پروتئین معادل ۳۰ گرم گوشت قرمز، ماهی، مرغ و یا یک قوطی کبریت پنیر، ۱/۲ لیوان حبوبات پخته، یک عدد تخم مرغ می‌باشد. در صورت نداشتن مشکلات کلیوی مجازید ۴ واحد گوشت مصرف کنید و در صورت وجود مسائل کلیوی با پزشک خود مشورت نمایید.



- سعی کنید از گوشت کم چرب استفاده کنید.
- از گوشت سفید و گوشت ماهی بیشتر استفاده کنید.
- سوسیس و کالباس به علت چربی زیاد قند خون را بالا می‌برد پس کمتر مصرف کنید.
- حبوبات فیبر خوبی دارند و قند خون را کاهش می‌دهند.
- گوشت را به جای سرخ کردن به صورت آب پز یا کبابی مصرف کنید.
- برای سرخ کردن از ظرف نچسب استفاده کنید که روغن کمتر مصرف کنید.
- چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید.



## ۶ - گروه چربی‌ها:

از روغن زیتون یا روغن کانولا برای پخت غذا استفاده کنید. بهتر است از روغن جامد استفاده نکنید.  
هر واحد چربی معادل یک قاشق مرباخوری روغن مایع و یا یک قاشق مرباخوری انواع سس‌های سالاد می‌باشد. در رژیم روزانه خود مجازید فقط ۵-۶ واحد چربی مصرف کنید. البته روغن موجود در غذاها نیز باید جزو واحدهای چربی محسوب گردد.

در آخر توصیه به مصرف سبزیجات بیشتر از گروه‌های غذایی چربی و پروتئین (گوشت قرمز) می‌شود.



# آموزش به بیمار

کد ۸۸



## تغذیه در بیماران دیابتی



نظم‌کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت  
و ارتقا سلامت)

تأییدکننده: دکتر سید حسین صدافی فرد (فوق تخصص غدد درون ریز و  
متابولیسم، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>