

بهترین رژیم غذایی رژیمی است که برای پیشگیری از بیماری های قلب و عروق هم کار آمد باشد .

تغییر شیوه زندگی، ثابت نگه داشتن وزن مطلوب بدن، ورزش و حفظ آرامش نیز توصیه می گردد.

جهت راهنمایی کنترل بهتر قند خون، چند نوع غذا و میان وعده معرفی می گردد تا بتوانید یکی از آنها را در وعده مناسب انتخاب نمایید:

صبحانه :

- نان سبوسدار + پنیر (کم نمک و کم چربی) + ۲ عدد گردو با خیار و گوجه یا سبزی خوردن
- نان سبوسدار + املت سبزیجات (پیاز، گوجه، فلفل دلمه ای، قارچ، سفیده تخم مرغ)
- نان سبوسدار + یک عدد تخم مرغ آبپز + گوجه فرنگی + فلفل دلمه ای
- نان سبوسدار + ماست چکیده + سبزی خوردن
- اوت میل (۳ قاشق غذاخوری جودوسر پخته با نصف لیوان شیر کم چرب با دانه چیا یا بذر کتان)

ناهار یا شام:

بهتر است برنج سه تا چهار بار در هفته در وعده ناهار ترجیحاً بصورت مخلوط مصرف شود
مانند: عدس پلو، زرشک پلو با مرغ، سبزی پلو با ماهی، شوید پلو با لوبیا چشم بلبلی، استانبولی، لوبیا پلو
مصرف سالاد و سبزی خوردن در وعده های ناهار و شام الزامیست .

خورشت و خوراکیها به صورت آبپز: خورشت های کدو، قیمه با سینه مرغ، مرغ با آلو و هویج فرنگی، کرفس، بامیه
خوراک تاس کباب، لوبیا سبز، عدسی، رولت گوشت، کباب تابه ای، جوجه کباب یا سبزیجات آبپز
املت سبزیجات

میان وعده :

هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی، استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل است که باید اهداف زیر را دنبال داشته باشد :



- رساندن قند خون به سطح طبیعی
 - به دست آوردن و حفظ وزن ایده ال
 - رساندن مواد مغذی به بدن به میزان لازم
- تامین انرژی مورد نیاز بدن جهت انجام فعالیت های روزانه
جلوگیری از بروز عوارض و مشکلات ناشی از دیابت

توصیه های لازم جهت جلوگیری از عوارض ناشی از نوسانات قند خون :

- ۱- به منظور جلوگیری از افت و خیز قند خون وعده های غذایی در ساعات معینی صرف شود.
- ۲- از پرخوری پرهیز نمایید و وعده های غذایی خود را در حجم و مقدار کم تنظیم و تعداد آن را افزایش دهید. (بیشتر از ۴ - ۳ ساعت گرسنه نباشید)
- ۳- مصرف کربوهیدرات های پیچیده (جودوسر - نان سبوسدار - حبوبات) به جای کربوهیدرات های ساده (نان سفید - برنج ساده - قند و شکر)
- ۴- افزایش مصرف فیبرها (سالاد - سبزی خوردن - خوراک ها و خورش های سبزیجاتی)
- ۵- مصرف پروتئین از منابع خوب در هر وعده غذایی (تخم مرغ - گوشت های سفید - ماست یونانی)
- ۶- چربی ها محدود شود مخصوصاً چربی هایی که منبع حیوانی دارند.
- ۷- در تهیه غذا از گوشت بدون چربی (ترجیحاً گوشت پرندگان و ماهی ها) استفاده شود.
- ۸- در هر میان وعده می توان یکی از پیمانه های میوه را استفاده کنید. (در صفحه بعد پیمانه میوه ها مشخص شده است)
- ۹- نوشیدن ۷ - ۸ لیوان آب در روز توصیه می شود.
- ۱۰- ورزش منظم و سبک مثل پیاده روی
- ۱۱- خواب کافی و کاهش استرس
- ۱۲- کنترل منظم قند خون با دستگاه گلوکومتر یا آزمایشگاه

برای میان وعده می توان از هر کدام از موارد ذیل انتخاب کنید :

یک لیوان میوه دلخواه به صورت تکه تکه شده (ترجیحاً میوه های درختی) یا یک چهارم لیوان برگه و میوه های خشک - نصف لیوان آب میوه - یک لیوان شیر کم چرب + ۲ عدد بیسکوئیت ساقه طلایی - یک لیوان چای + یک برش کیک خانگی - یک مشت بسته آجیل بدون نمک - ۲ قاشق غذاخوری تخمه بدون نمک ،

پیمانه میوه هایی که میتوان در هر وعده استفاده کرد:

میوه های درختی مثل سیب و پرتقال در سایز متوسط یک عدد
آلبالو ، شاتوت سه چهارم لیوان
خریزه ، طالبی، گرمک ، هندوانه، آناناس، سه چهارم لیوان قطعه قطعه شده
انگور ، انار، توت سفید نصف لیوان دانه شده
توت فرنگی ، تمشک یک لیوان
انجیر متوسط، خرما، متوسط، آلو برقانی ، کیوی ۲ عدد
زرد آلو متوسط، خرما ، آلو بخارا ۴ عدد
گریپ فروت ، انبه ، موز نصف میوه
گیلاس ۱۲ عدد
گوجه سبز دو سوم لیوان
آب زرشک یک لیوان
آب هویج و میوه های دیگر نصف لیوان
آب انگور، آب آلو یک سوم لیوان
برگه ها (میوه های خشک شده) یک چهارم لیوان



شماره سند : TR/QI/119

تاریخ صدور: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۲/۲۰

ویرایش: ۰۵



راهنمای رژیم غذایی در افراد دیابتی

تلفن های تماس :

۰۵۱ - ۳۸۸۴۴۵۵۳

۳ - ۳۸۴۱ - ۰۵۱ داخلی: ۲۵۱

