



شماره سند : TR/QI/286
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

راهنمای رژیم غذایی در افراد دیابتی

آموزش به مددجو

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، آناناسسه چهارم لیوان (قطعه قطعه شده)
انگور ، انار، توت سفید..... نصف لیوان دانه شده
توت فرنگی ، تمشک یک لیوان
انجیر متوسط، خرمالو متوسط ، آلو برقانی..... ۲ عدد
زردآلوی 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

منبع <http://medlineplus.gov>

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد- بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان



میان وعده :

یک لیوان میوه دلخواه (ترجیحاً میوه های درختی) یا 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 ، یک چهارم لیوان برگه و میوه های خشک ، ۲ قاشق غذاخوری تخمه بدون نمک

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

**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- 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 چربی ها محدود شود مخصوصا چربی هایی که منبع حیوانی دارند.
- ۴- در تهیه غذا از گوشت بدون چربی (ترجیحاً گوشت پرندگان و مرغ) استفاده شود.
- ۵- بهتر است بجای برنج ساده از پلوهای مخلوط مثل عدس پلو ، سبزی پلو ، استانبولی و.... استفاده شود.
- ۶- در هر میان وعده می توان یکی از پیمانه های میوه را استفاده کنید. (در صفحه بعد پیمانه های مشخص شده است)
- ۷- مصرف سبزیجات چه بصورت خام و چه بصورت پخته شده بسیار توصیه می شود.
- ۸- از گروه غلات و حبوبات در وعده های غذایی خود استفاده کنید. (مخصوصا در وعده صبحانه مثل یک لیوان عدسی)
- ۹- حتما قبل از صرف غذای اصلی از سالاد فصل و سوپ های ساده استفاده کنید.
- ۱۰- از مصرف کمپوت ها و شربت های خیلی شیرین و آبمیوه های صنعتی پرهیزید
- ۱۱- نوشیدن ۸ - ۷ لیوان آب در روز توصیه می شود.

**استفاده از رژیم غذایی پر فیبر ، کم نمک و کم چربی
(مخصوصا محدود شدن چربی های حیوانی) مناسب
می باشد.**

رژیم درمانی دیابتی تاکید زیادی بر تغییر شیوه زندگی ، ثابت نگه داشتن وزن مطلوب بدن ، ورزش و حفظ آرامش دارد . 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 رژیمی (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 + ۲ قاشق مرباخوری ارده + یک قاشق مرباخوری عسل با موم (یا دو قاشق مرباخوری شیره توت) - نان سبوسدار + یک عدد تخم مرغ آبپز + گوجه فرنگی + فلفل دلمه ای - نان سبوسدار + ماست چکیده + سبزی خوردن

ناهار یا شام:

بهتر است برنج سه تا چهار بار در هفته در وعده ناهار ترجیحاً بصورت مخلوط مصرف شود مانند: عدس پلو با کشمش، زرشک پلو با مرغ، سبزی پلو با ماهی، شوید پلو با لوبیا چشم بلبلی، استانبولی، لوبیا پلو خورش و خوراکها به صورت آبپز : خورش 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.