



مرکز آموزشی درمانی قلب دکتر حشمت رشت
Heshmat Heart Hospital

● آموزش به بیمار و خانواده



● راهنمای غذایی بیماران دیابتی

آذر ۱۴۰۳

کارگروه آموزش به بیمار بیمارستان حشمت رشت

• رژیم غذایی بیماران دیابتی:

• بیماری دیابت را جدی بگیرید. عدم کنترل دیابت و بالا رفتن قند خون باعث بروز یا تشدید بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و نارسایی کلیوی می‌شود. رعایت الگوی غذایی سالم به تنظیم قند خون شما کمک می‌کند. توجه داشته باشید که هیچ یک از وعده‌های اصلی غذای خود را حذف نکنید.

توصیه می‌شود غذا را به مقدار کم و به دفعات بیشتر مصرف کنید زیرا خوردن یک وعده غذای زیاد باعث بالا رفتن قند خون می‌شود.

• انواع مواد غذایی که می‌توانید مصرف کنید:

- نان سبوس‌دار مانند سنگک، بربری، نان تست سبوس‌دار، ماکارونی سبوس‌دار، برنج به خصوص برنج قهوه‌ای.
- توت خشک، کشمش، خرمای زرد زاهدی یا انجیر خشک و نخودچی.
- نخود، عدس، لپه، ذرت تازه، باقالا با پوست، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، لوبیا چیتی، ماش و جو.
- کدو و بادمجان (سرخ نشده)، کلم، کرفس، کاهو، لوبیا سبز، تره فرنگی، خیار، فلفل دلمه، ریواس، قارچ، پیاز، اسفناج و سبزی خوردن به میزان دلخواه.

- شیر یا ماست کم چرب روزی دو تا سه لیوان و پنیر کم چرب به میزان یک قوطی کبریت در روز

- آب نبات، پولکی، قند و شکر و رژیمی به میزان دلخواه.

• انواع مواد غذایی که باید کمتر مصرف کنید:

- نان باگت، نان لواش، نان سفید، ماکارونی با آرد سفید، برنج سفید.

- رطب مضافتی بم، برگه زردآلو و میوه های خشک شده.

- نخود سبز، سیب زمینی، باقلا بدون پوست، کدو حلوایی و ذرت.

- خربزه، انگور، انبه، موز، آب تمام میوه ها، انجیر، آناناس، آلبالو.

• انواع مواد غذایی که باید از برنامه غذایی خود حذف کنید:

- قند، شکر، عسل، مربا و شربت های شیرین، نوشابه، ماءالشعیر، آب میوه های صنعتی، شیر خرمای و انگور.

- شکلات، آب نبات، بستنی و انواع شیرینی مخصوصاً شیرینی خامه ای و کیک.

- کله پاچه، پوست مرغ و ماهی، کالباس، سوسیس، گوشت های پرچرب، شیر و خامه.

• سایر توصیه های مفید:

- در طول روز ۳ وعده اصلی و ۲ تا ۳ میان وعده داشته باشید.

- میزان مصرف مواد نشاسته ای و نوع آنها باید بسیار کنترل شده باشد. نان یا برنج،

- رژیم غذایی اصلی در فرد است. نوع نان مصرفی حتماً باید سبوس دار باشد.

- می توانید میزان فیبر و سیرکنندگی برنج را با عدس، لوبیا، ماش، سبزی یا شوید

- افزایش دهید.

- میزان و نوع مصرف میوه‌ها باید کنترل شده و کم باشد. به دلیل فواید غذایی میوه‌ها، استفاده از ۳ تا ۴ واحد میوه در روز مفید است:
- یک عدد میوه با اندازه متوسط مثل سیب، پرتقال، نارنگی، کیوی و گلابی یک واحد میوه به حساب می‌آید.
- یک لیوان میوه کوچک مثل زردآلو، سیب گلاب، گیلان، آلبالو یک واحد میوه به حساب می‌آید
- یک لیوان میوه برشی مثل هندوانه، طالبی و خربزه یک واحد میوه به حساب می‌آید.
- نکته مهم این است که در طول روز، بیشتر از ۴ واحد میوه مصرف نکنید. همچنین از میوه‌های حاوی قند بالا مانند خربزه، پطالبی، انگور، انبه، موز، انجیر، آناناس و آلبالو در یک روز به هیچ عنوان بیش از یک واحد مصرف نکنید. یعنی اگر امروز موز خورده‌اید، خربزه یا انگور نخورید. (در صورتی که دیابت شما تحت کنترل باشد).
- ورزش یا پیاده‌روی حداقل به مدت نیم‌ساعت در روز برای کنترل یا تنظیم قند خون کافی است. افزایش وزن و چاقی موجب بالا رفتن قندخون می‌شود پس سعی کنید وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنید.