

## توصیه های تغذیه ای برای ارتقا سلامت بیماران دیابتی

با رعایت صحیح برنامه غذایی می توان از بوجود آمدن و به دنبال آن پیشرفت عوارض بیماری دیابت پیشگیری نمود، لذا برای موفقیت در اجرای برنامه غذایی سالم رعایت نکات زیر توصیه می شود:

۱. اگر اضافه وزن دارید و یا چاق می باشید، بهترین راه کنترل قند خون، کاهش وزن می باشد و در صورتی که در محدوده وزن طبیعی می باشید، سعی کنید وزن خود را حفظ نمایید
  ۲. مطمئن ترین راه کاهش وزن، استفاده از رژیم غذایی سالم و ورزش منظم و مستمر می باشد
  ۳. غذا را در اندازه های تعیین شده مصرف نمایید (نه کمتر و نه بیشتر) به خصوص برای افرادی که انسولین دریافت می کنند.
  ۴. با مصرف میان وعده های مشخص شده در طول روز علاوه بر سه وعده اصلی از نوسانات شدید قند خون در طول روز جلوگیری نمایید.
  ۵. سعی کنید غذا را در ساعات تعیین شده میل نمایید
  ۶. مقدار مواد نشاسته ای مانند ماکارونی و سیب زمینی، برنج و نان مصرفی را در روزهای مختلف ثابت نگه دارید و در مصرف آنها زیاده روی نکنید
  ۷. بهتر است نان های مصرفی از نوع نان های محلی و تنوری با سبوس مانند سنگک و نان جو باشد و از نان های تهیه شده با آرد بدون سبوس (آرد سفید) مانند نان لواش و انواع نان ماشینی حجیم کمتر استفاده شود
  ۸. از مصرف زیاد مواد قندی (قند، شکر، پولکی، کیک و شیرینی، شکلات، عسل، مربا، نبات، بستنی و انواع نوشابه های صنعتی) پرهیز نمایید به دلیل اینکه قند خون را بلافاصله به مقدار زیاد بالا می برند
  ۹. با مصرف روزانه انواع خورشت های سبزی (لوبیا سبز، کدو سبز، کرفس، کلم بروکلی) و انواع پلو سبزی ها (شوید پلو، لوبیا پلو، کلم پلو) به جای برنج ساده و گنجاندن سالاد و سبزی خوردن در رژیم روزانه می توان مقدار کافی سبزی موردنیاز روزانه را تأمین نمود.
  ۱۰. از مصرف آبمیوه خودداری کرده و به جای آن در طول روز از میوه کامل استفاده شود
  ۱۱. حتما از لبنیات کم چرب (۱/۵ درصد) استفاده نمایید.
  ۱۲. چربی اطراف گوشت و مرغ را قبل از پخت کاملا جدا کنید
  ۱۳. امعاء و احشاء (کله، پاچه، جگر)، سس های آماده، کره، خامه، و گوشت های فرآوری شده نظیر سوسیس ها و برگرها حاوی چربی از نوع بد و نمک زیادی هستند سعی کنید مصرف آنها بسیار محدود گردد
  ۱۴. روزانه به مقدار کافی مایعات بنوشید.
  ۱۵. سعی کنید در کنار رعایت رژیم غذایی به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه منظم و مستمر داشته باشید
- لیست جانشینی گروه های غذایی
- مراجعه کننده گرامی توجه فرماید:

با توجه به اینکه مقدار کالری غذاهای موجود در هر گروه غذایی با یکدیگر برابر می باشند می توانید با رعایت مقدار (اندازه واحد) تعیین شده غذاهای یک گروه را با یکدیگر جانشین کنید مثلا به جای یک لیوان شیر از یک لیوان ماست استفاده کنید اما نمی توان غذاهای یک گروه را با گروه دیگر جایگزین نمود مثلا نمی توان به جای یک لیوان شیر از یک لیوان آبمیوه استفاده کرد.

<b>یک واحد از گروه لبنیات معادل است با:</b>	
شیر یا ماست (یک لیوان)	دوغ (دو لیوان)
کشک (دو قاشق غذا خوری)	
<b>یک واحد از گروه نان و غلات معادل است با:</b>	
انواع نان ( شامل سنگک، تافتون، بربری). ( یک کف دست یا یک برش ۱۰*۱۰ سانتی متر یا ۳۰ گرم)	برنج یا ماکارونی پخته (یک سوم لیوانیا ۵ قاشق غذاخوری)
نان لواش ۴ کف دست	نصف نان همبرگر
غلات آماده خوردن (غلات صبحانه) سه چهارم لیوان	ذرت یا باقالا پخته یا نخود فرنگی پخته (نصف لیوان)
سیب زمینی کوچک (یک عدد ۹۰ گرم)	انواع غلات پخته (بلغور، گندم، جو) نصف لیوان
بیسکویت ساده (دو عدد ۳۰ گرم)	پف فیل (۳ لیوان)
<b>یک واحد از گروه میوه معادل است با :</b>	
یک میوه تازه متوسط (حدود ۹۰-۱۱۰ گرم) مانند یک موز، سیب یا پرتقال	هلو یا شلیل یا گلابی متوسط (یک عدد)
میوه تازه خرد شده یا آبمیوه طبیعی (نصف لیوان)	خرما سه عدد
کشمش (دو قاشق غذا خوری)	خشکبار (یک چهارم لیوان)
زرد آلو (چهار عدد)	گیلاس (دوازده عدد)
انجیر متوسط (دو عدد)	انگور کوچک (هفده عدد)
هندوانه، خربزه یا طالبی یک برش (۳۰۰ گرم)	آلو کوچک (دو عدد)
انواع توت (یک لیوان)	انجیر خشک (۲ عدد)
توت خشک (یک چهارم لیوان)	برگه زرد آلو (۴ عدد)
<b>یک واحد از گروه سبزی معادل است با:</b>	
سبزی پخته (نصف لیوان)	آب سبزی (نصف لیوان)
گوجه فرنگی، خیار یا هویج (یک عدد متوسط)	سبزی های خام برگدار مانند کاهو، هویج (یک عدد) ، سبزی های خرد شده (نصف لیوان)
<b>یک واحد از گروه گوشت معادل است با:</b>	
انواع گوشت شامل، ماهی، ماکیان (یک قوطی)	تخم مرغ (یک عدد)

	کبریت ۳۰ گرم پخته)
تن ماهی (یک چهارم لیوان)	حبوبات پخته نصف لیوان (معادل یک واحد نان و غلات و یک واحد گوشت)
	پنیر کم چرب (یک قوطی کبریت ۳۰ گرم)
<b>یک واحد روغن معادل است با:</b>	
تخمه بدون پوست (۲ قاشق غذا خوری)	روغن مایع، مایونز یا کره (یک قاشق مربا خوری)
خامه (دو قاشق غذا خوری)	پنیر خامه ای (یک قاشق غذا خوری)
آجیل مخلوط (ده عدد)	گردو (دو عدد)
کره بادام زمینی (دو قاشق غذا خوری)	کنجد یا سیاه دانه (دو قاشق غذا خوری)
ارده (دو قاشق غذا خوری)	
<b>یک واحد قند معادل است با:</b>	
مربا یا عسل (یک قاشق مربا خوری)	یک حبه قند متوسط یا یک عدد آبنبات یا نبات کوچک
شکر (یک قاشق مربا خوری)	شیره انگور یا شیره خرما (یک قاشق مربا خوری)