

با توجه به وفور بیماری دیابت در جامعه و نقش وسیع آموزش در کنترل این بیماری، بر آن شدیم تا توصیه‌هایی در زمینه تغذیه و رژیم غذایی افراد دیابتی به‌عنوان اساس درمان بیماری دیابت در اختیار شما قرار دهیم.

### رژیم غذایی چیست؟

رژیم غذایی، اساس و پایه کنترل بیماری دیابت است و غالباً شکست در درمان بیماری ناشی از عدم پیروی از رژیم غذایی صحیح می‌باشد. رعایت رژیم غذایی هم در بیماران تحت درمان با قرص و هم در بیمارانی که نیاز به تزریق انسولین دارند، ضروری است.

### اهداف رژیم غذایی در بیماری دیابت

- تامین کلیه مواد مغذی لازم برای رشد و نمو، حفظ سلامت بدن و فعالیت شخص.
- طولانی کردن عمر مفید افراد همراه با نشاط و سلامتی نسبی.
- جلوگیری از عوارض زودرس و دیررس بیماری، شامل: عوارض قلبی-عروقی، کلیوی، چشمی، پوستی و عصبی.
- در صورت بوجود آمدن عارضه، جلوگیری از پیشرفت آن.
- کنترل مطلوب میزان قند و چربی خون.

### اصول مورد توجه در رژیم بیماران دیابتی

• رژیم غذایی صحیح در افراد دیابتی بایستی منجر به متعادل شدن قند خون و نزدیک شدن آن به سطوح طبیعی گردد. در افراد دیابتی وابسته به انسولین (تیپ ۱) با توجه به نوع و مقدار انسولین دریافتی، خوردن غذا در زمان معین بسیار مهم می‌باشد.

• در مورد دیابت غیروابسته به انسولین (تیپ ۲) در اغلب موارد رژیم غذایی به تنهایی یا همراه با ورزش می‌تواند موجب کنترل قند خون گردد. بخصوص در بیمارانی که با اضافه وزن و چاقی روبرو هستند، کاهش وزن می‌تواند منجر به کاهش قند خون گردد.

### چند نکته مهم و ضروری برای بیماران دیابتی

- برای کنترل قند خون به نحو مطلوب، بایستی تعداد وعده‌های غذایی بجای ۳ وعده در روز به ۵ تا ۶ وعده برسد.
- بطور کلی نوع، میزان و زمان مصرف مواد غذایی قندی و نشاسته‌ای افراد دیابتیک وابسته به انسولین بر حسب زمان، نوع و میزان تزریق انسولین و فعالیت شخص تعیین می‌گردد.
- افراد دیابتی در حین فعالیت و ورزش، بخصوص افرادی که انسولین تزریق می‌کنند باید قبل یا در حین ورزش از غذای اضافی مثل یک واحد مواد نشاسته‌ای یا یک واحد میوه استفاده نمایند.

• در رژیم غذایی افراد دیابتی، قندهای سریع‌الجذب یا قندهای ساده مثل شکر، قند، مربا، نبات، عسل، خرما، نوشابه، پولک و ... باید حذف شود، مگر با نظر کارشناس تغذیه.

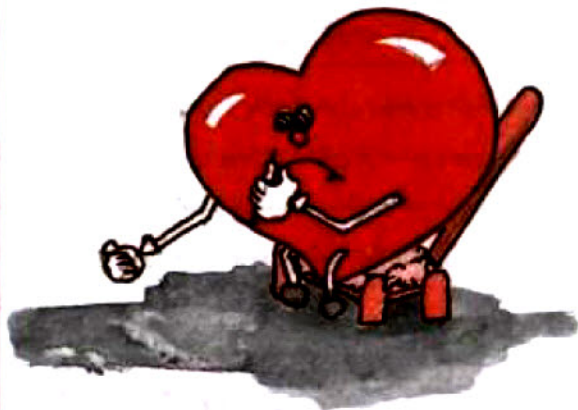
• فیبرهای غذایی در کاهش قند و چربی خون مفید می‌باشند، لذا بهتر است افراد دیابتی از نانهای که سبوس بیشتری دارند بجای نان سفید استفاده کنند. همچنین برای جلوگیری از بالا رفتن فشار خون و ناراحتی‌های قلبی عروقی از نانهای کم‌نمک‌تر استفاده نمایند. بهترین نان برای افراد دیابتی، نانهای خانگی سبوس‌دار (بخصوص نان جو) می‌باشد که در تهیه آن از نمک و جوش شیرین کمتر استفاده شده است (به مقدار توصیه شده در رژیم).

• یک بیمار دیابتی باید مقدار مواد قندی (کربوهیدراتی) لازم در رژیم خود را به صورت مخلوط از غلات و حبوبات مختلف تامین کند. استفاده از عدس، لوبیا و جو بصورت جایگزین نان و یا برنج در کاهش قند خون مفید است (مقدار مصرف برابر مقدار توصیه شده در رژیم بیمار).

• از مصرف زیاد گوشت قرمز خودداری گردد (در هفته حداکثر ۳ بار) و بهتر است بجای گوشت قرمز از مرغ و ماهی استفاده شود.

• تا حد امکان از مصرف چربیهای حیوانی مثل کره، خامه، سرشیر، شیر و ماست پرچربی، چربی موجود در گوشتها، دنبه و زرده تخم‌مرغ پرهیز کنید و از چربیهای گیاهی مثل روغن‌های نباتی مایع (روغن آفتابگردان، ذرت، زیتون) و دانه‌های روغنی

# دیابت



## و توصیه‌های غذایی

واحد تغذیه  
مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان

رژیم غذایی، اساس و پایه کنترل بیماری دیابت است  
و غالباً شکست در درمان بیماری ناشی از عدم  
پیروی از رژیم غذایی صحیح می‌باشد.



استفاده کنید.

- حتی المقدور میوه را بصورت خام و با پوست مصرف کنید. چون آب میوه از مقدار فیبر و مواد معدنی کمتری نسبت به خود میوه برخوردار است. البته زیاده‌روی در مصرف میوه‌جات منجر به افزایش قند خون و چاقی می‌شود.
- مصرف سبزیجات خام و پخته در افراد دیابتی بسیار مفید می‌باشد.