



رژیم غذایی در بیماران دیابتی

زهرا خسروی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

دانشگاه علوم پزشکی همدان

بیمارستان شهید بهشتی

زیر نظر

دکتر سید جواد کیانی

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم

استادیار دانشگاه علوم پزشکی همدان

رژیم غذایی در بیماران دیابتی

زهرا خسروی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

زیر نظر

دکتر سیّد جواد کیانی

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم

استادیار دانشگاه علوم پزشکی همدان

سرشناسه : خسروی-زهره ۱۳۶۱

عنوان و پدید آور : رژیم غذایی در بیماران دیابتی / تالیف: زهره خسروی

مشخصات نشر : همدان: انتشارات آکسایا-۱۳۹۲

مشخصات ظاهری : ۴۲ ص: مصور-جدول

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۷۸-۷-۰

وضعیت فهرستنویسی : بر اساس فیپا

موضوع : آموزش رژیم غذایی - دیابت

شناسه افزوده: کیانی - سید جواد - ۱۳۵۳

رده بندی کنگره : ۱۳۹۲/۳ ر ۲ خ/۸۰۱ RC

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۳

نام کتاب : رژیم غذایی در بیماران دیابتی

تالیف: زهره خسروی

ناشر : انتشارات آکسایا

سال و نوبت چاپ : اول-۱۳۹۲

چاپ و صحافی : گیتی همدان

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۷۸-۷-۰

تقدیم به بیمارانمان ،
برای زندگی بهتر

فهرست

مقدمه	۱
کربوهیدرات ها	۲
پروتئین ها	۷
چربی ها	۸
سبزیجات	۱۳
میوه جات	۱۴
مواد مغزی	۱۴
شیرین کننده ها	۱۴

مقدمه

از آنجا که قسمت عمده درمان و مراقبت در بیماری

دیابت به عهده خود بیمار می باشد، لذا شناخت و

آشنایی بیمار با جنبه های مختلف این بیماری الزامی می

باشد. یکی از جوانب مهم این بیماری تاثیر بارز رژیم

غذایی بر روی کنترل قند خون می باشد و شناخت بیشتر

بیماران با اصول و کلیات آن می تواند در کنترل بهتر

قند خون و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی کمک کننده

باشد. کتاب حاضر به این منظور نگاشته شده است.

اهداف رژیم درمانی در دیابت:

- کاهش قند خون
- کم کردن کالری مصرف روزانه در بیمارانی که دچار اضافه وزن هستند و رساندن بیمار به وزن نرمال.
- کمک کردن به کاهش چربی خون
- تنظیم فشار خون

رژیم غذایی متناسب جهت بیماران دیابتی باید توسط

کارشناس تغذیه و بر اساس کالری مورد نیاز بیمار

تنظیم شود. استفاده از رژیم های غذایی بسیار کم

کالری و نادرست که بر طبق برخی باور های نادرست

طراحی شده اند باعث می شوند که بیمار در کنترل قند

خون خود ناتوان شده و از لحاظ جسمی و روحی صدمات

جبران ناپذیری به ایشان وارد شود. بیماران دیابتی مجاز

به استفاده از همه ی گروه های غذایی با رعایت اندازه

ی مناسب و توصیه های پزشک و کارشناس تغذیه ی

خود هستند. البته مصرف شکر، قند، نوشابه های حاوی

قند، شکلات و شیرینی تا حد امکان باید در این بیماران

محدود شود.

کربوهیدرات ها (مواد نشاسته دار)

مواد نشاسته دار مانند انواع نان، غلات، انواع خمیر ها، سیب زمینی و... باید حدود نیمی از انرژی دریافتی بیمار دیابتی را تأمین کنند.

این گفته که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای مثل نان، برنج و سیب زمینی استفاده کنند کاملاً اشتباه است. مواد نشاسته ای حاوی فیبر، ویتامین و مواد معدنی بوده و سبب کسب انرژی می شوند.

کمبود این گروه از مواد غذایی منجر به اختلالات روانی شدید در انسان می شود.

بیماران دیابتی حدوداً مجاز به استفاده از ۲-۳ واحد از

این مواد در هر وعده ی غذایی می باشند.



<u>ماده ی غذایی</u>	<u>مقدار هر واحد</u>
نان سنگک، تافتون، بربری	۳۰ گرم یا یک کف دست
نان لواش	۳۰ گرم یا چهار کف دست
سیب زمینی	یک عدد کوچک
ماکارونی	نصف لیوان
برنج	چهار قاشق غذاخوری
بیسکویت معمولی	۳ عدد
بلال	نصف یک عدد
بیسکویت ساقه طلایی	۲ عدد
ذرت بوداده	۳ لیوان

در مصرف مواد نشاسته ای موارد ذیل را رعایت کنید:

۱. سعی کنید به جای نان های سفید و تصفیه شده از

غلات کامل مثل نان سنگک، نان جو محلی، ذرت و

آرد نخود استفاده نمایید.

۲. از مواد نشاسته ای پر چرب مثل چیپس، شیرینی

و بیسکویت کمتر استفاده کنید.

۳. مصرف قند های ساده مثل انواع شربت، آب میوه

های آماده، شیرینی، شکلات، ژله و نوشابه را به

حداقل برسانید و یا اصلاً استفاده نکنید.

۴. از پختن و له کردن بیش از حد و دم کردن برخی

از مواد غذایی نشاسته ای خودداری کنید، زیرا باعث

بالا رفتن جذب قند در این مواد غذایی می شود. به

عنوان مثال ماکارونی را دم نکنید. سیب زمینی آب

پز و پوره شده را کمتر مصرف کنید.

۵. مخلوط کردن و یا مصرف همزمان مواد نشاسته

ای با سبزیجات و حبوبات که حاوی قند کمتر و فیبر

بیشتر هستند از بالا رفتن ناگهانی قند خون

جلوگیری می کند. به عنوان مثال برنج را به صورت

پلوی مخلوط با شوید، سبزی پلویی، عدس، ماش و لوبیا سبز مصرف کنید و یا قبل از غذا سالاد سبزیجات استفاده کنید.

۶. از مصرف مواد غذایی نشاسته ای در حجم زیاد مخصوصاً وعده ی شب خودداری کنید. این مواد در شش وعده در روز و حجم کم مصرف شوند.

۷. در ساعت های مشخصی از این مواد غذایی استفاده کنید، این مسئله باعث می شود قند خون شما به صورت ناگهانی بالا نرود.

۸. در تهیه ی کیک و شیرینی به جای آرد سفید از

آرد های سبوسدار یا آرد نخود و به جای شکر از

میوه های تازه یا خشک شده استفاده نمایید.



پروتئین ها

غذاهای پروتئینی شامل گوشت قرمز، ماکیان (مرغ، بوقلمون، شتر مرغ و ...)، ماهی، تخم مرغ، شیر و لبنیات و حبوبات می باشند.

این گروه مواد غذایی در بالا رفتن قند خون نقش چندانی نداشته و ممکن است چربی خون را بالا ببرند. مواد غذایی پروتئینی به دلیل اینکه حاوی مقادیر بالای ویتامین های گروه ب، آهن و مواد معدنی هستند از

مواد غذایی ضروری مخصوصا برای افراد دیابتی
محسوب می شوند.

مصرف این مواد غذایی به همراه مواد غذایی نشاسته ای
مخصوصا در وعده ی شب از نوسانات قند خون
جلوگیری می کنند.

روزانه در صورت مبتلا نبودن به بیماری کلیوی
حداقل ۲ واحد از گروه لبنیات و ۳-۴ واحد از گروه
گوشت استفاده نمایید.

ماده غذایی	مقدار هر واحد
گوشت قرمز و سفید	۳۰ گرم
تخم مرغ	یک عدد
حبوبات	نصف لیوان
پنیر	یک قوطی کبریت
شیر	یک لیوان
ماست	دو سوم لیوان
دوغ	دو لیوان
کشک	دو قاشق غذاخوری

در مصرف مواد پروتئینی نکات زیر را رعایت کنید:

۱. چربی های قابل مشاهده ی گوشت و پوست آن را جدا کنید.

۲. به جای سرخ کردن گوشت یا تخم مرغ آن را آب پز یا بخار پز کنید.

۳. مصرف گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس و همبرگر را بسیار محدود کنید.

۴. در هفته حداقل ۲ وعده ماهی به صورت بخار پز یا آب پز مصرف کنید.

۵. مصرف تخم مرغ را به ۲ عدد در هفته محدود

کنید.

۶. مصرف گوشت قرمز را به حداقل رسانده و در

صورت استفاده از گوشت گوساله بدون چربی

استفاده کنید.

۷. حبوبات و گوشت سفید مانند مرغ و ماهی بهترین

نوع مواد پروتئینی هستند.



چربی ها

این گروه از مواد غذایی شامل انواع روغن های جامد، مایع، کره و مغز ها می باشد.

این گروه در تأمین انرژی برای بدن موثر هستند و

حاوی مواد دیگری نیستند. بنابراین زیاده روی در

مصرف این مواد غذایی باعث دریافت کالری بالا و چاقی

خواهد شد. حدود ۳۰ درصد انرژی روزانه باید از این

گروه تأمین شود.

چربی موجود در لبنیات، گوشت قرمز، روغن

حیوانی، کره، خامه و روغن نارگیل جزء چربی های اشباع

محسوب شده که مصرف زیاد این چربی ها موجب بالا

رفتن کلسترول و چربی خون می شود.

سعی کنید روغن مصرفی روزانه ی خود را از منابع

غیر اشباع مثل روغن های مایع مخصوصاً کانولا، مغز

های خام خوراکی، گردو، روغن هسته ی انگور، روغن

کنجد، روغن زیتون و کره ی بادام زمینی تأمین کنید.

<u>ماده غذایی</u>	<u>مقدار هر واحد</u>
روغن	یک قاشق مرباخوری
مغز خوراکی مثل بادام	۶-۸ عدد در روز
گردو	دو عدد
کره	یک قاشق مرباخوری

مقدار مجاز استفاده از این گروه غذایی ۵-۶ واحد در طی

روز می باشد.

مصرف روغن های مفید مثل روغن هسته ی انگور،

روغن کانولا و روغن زیتون به همراه مواد نشاسته ای

سرعت جذب قند را کاهش می دهند.



سبزیجات

این گروه کالری بسیار پایینی دارند و در رژیم های کاهش وزن بسیار مفید هستند. به دلیل اشغال کردن حجم زیادی از معده احساس سیری بیشتری نسبت به سایر مواد غذایی ایجاد می کند و در نتیجه مصرف بقیه ی مواد غذایی مخصوصا مواد غذایی پر کالری و مضر را کاهش می دهند.

محتوی فیبر بالا و قند پایین این گروه از مواد غذایی باعث کنترل قند خون در بیماران دیابتی می شود.

توصیه می شود بیماران دیابتی در طی روز حداقل

۵ واحد از این گروه را استفاده کنند.



<u>ماده غذایی</u>	<u>مقدار هر واحد</u>
سبزیجات خام خرد شده	یک لیوان
سبزیجات پخته شده	نصف لیوان
هویج، گوجه، خیار، بادمجان، کدو خورشیدی	یک عدد متوسط

برخی از سبزیجات مانند هویج، باقلا و نخود فرنگی حاوی قند بالاتری مخصوصاً در حالت پخته هستند که مصرف این سبزیجات باید محدودتر شود.

۱. در هنگام پختن سبزیجات یک قطعه گوشت

سفید کم چرب به آن اضافه کنید.

۲. سبزیجات را ترجیحاً به صورت تازه استفاده

نمائید و در صورت تمایل به مصرف پخته ی آنها، در

کمی آب و به مدت کوتاه سبزی را پزید.

میوه جات

مصرف میوه برای همه ی افراد ضروری و لازم

است. بر خلاف تصور عامه مردم میوه ها برای افراد

دیابتی ممنوع نیستند بلکه در مقدار محدود شده برای

تامین ویتامین ها مخصوصا ویتامین ث، مواد معدنی و

فیبر، مورد نیاز این بیماران می باشند.

هر روز سعی کنید حداقل ۲ واحد از میوه های متنوع

استفاده کنید.

<u>ماده غذایی</u>	<u>مقدار هر واحد</u>
میوه تازه	یک عدد متوسط یا نصف لیوان خرد شده
میوه خشک شده	یک چهارم لیوان
آب میوه	نصف لیوان
کشمش	دو قاشق غذا خوری
انجیر خشک	یک و نیم عدد
برگه زرد آلو	چهار نیمه

<u>ماده غذایی</u>	<u>مقدار هر واحد</u>
نارنگی کوچک	دو عدد
زرد آلو	دو عدد
توت قرمز	یک چهارم لیوان
توت سفید	دو سوم لیوان
انگور	۱۷ حبه
خرما	دو عدد

توصیه های زیر را در مصرف میوه رعایت کنید:

۱. میوه را با فاصله ی ۳-۲ ساعت از وعده ی اصلی

غذایی و در میان وعده استفاده نمایید.

۲. میوه های ترش معمولاً قند کمتر و ویتامین C

بیشتری دارند. سعی کنید از این نوع میوه ها بیشتر

از سایر میوه ها استفاده کنید.

۳. میوه هایی که قند بالاتری دارند را کمتر مصرف

کنید. خربزه، طالبی، هندوانه، کیوی، انجیر، انگور،

انبه، خرمالو، خرمای تازه، موز، خرمای مضافتی و

آناناس از میوه‌هایی هستند که قند بالایی دارند.

۴. در هنگام خرید سعی کنید میوه‌های کوچکتر را

انتخاب کنید.

۵. میوه‌ها را ترجیحاً به صورت خام و تازه استفاده

کنید و از مصرف کمپوت، آب میوه و میوه‌های

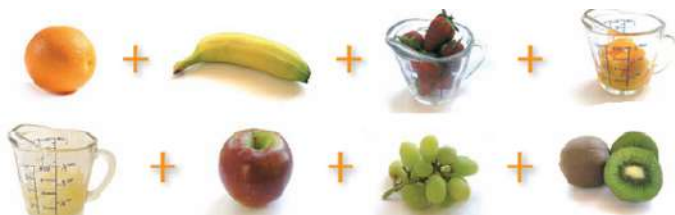
خشک خودداری کنید.

۶. اگر علاقه مند به آب میوه هستید ، آب میوه

طبیعی را رقیق کنید و یا میوه له شده را به آن اضافه کنید.

۷. در صورت امکان پوست میوه را به همراه میوه

مصرف نمایید.



گروه مواد مغذی

کروم: این ماده ی معدنی برای کنترل قند خون و

عملکرد درست انسولین لازم است. منبع غذایی این ماده

ی معدنی شامل جوانه ی گندم، سیب زمینی، نان

سبوسدار، فلفل سیاه، جگر و گوشت است.

ویتامین های B6 و B12: با مصرف بعضی از داروها،

بیماران دیابتی با کمبود این ویتامین ها مواجه می شوند.

منبع اصلی این ویتامین ها مواد لبنی و گوشت بدون چربی است.

ویتامین C: این ویتامین در محکم کردن دیواره ی شکننده ی مویرگ های خونی به خصوص در چشم مفید است. همچنین در کاهش کلسترول خون نیز موثر می باشد. منابع اصلی ویتامین C شامل سبزی و میوه های تازه می باشد.

روی، منیزیم و پتاسیم : ذخایر این سه عنصر معدنی به

دلیل دفع بیش از حد ادرار در افراد دیابتی تخلیه می

شود. جهت مقابله با عفونت های پوستی، آکنه و برفک

در افراد دیابتی که از عوارض کمبود این مواد معدنی

هستند باید از منابع آنها که شامل گوشت های کم

چرب، مغز های خوراکی، گل گاوزبان، حبوبات و میوه

ها و سبزیجات هستند در مقدار مناسب استفاده شود.

شیرین کننده های مصنوعی

مصرف محدود و گهگاه شیرین کننده های مصنوعی مانند آسپارتام و ساخارین موجب بالا رفتن ناگهانی قند خون نمی شود. مصرف شیرین کننده های مصنوعی مانند ساخارین در دوران بارداری ممنوع می باشد زیرا ممکن است از جفت عبور کند.

مصرف زیاد قند های مصنوعی مخصوصاً نوشابه های

رژیمی بدون قند باعث افزایش اشتها و ایجاد چاقی

شکمی در این بیماران می شود. همچنین با مصرف زیاد این محصولات در بیماران دیابتی ذائقه ی آنها به طعم های شیرین عادت کرده، در نتیجه ممکن است به مصرف قندهای طبیعی نیز روی بیاورند.

مصرف بیش از حد شیرین کننده های مصنوعی ممکن است عوارضی از جمله بی اشتها، تهوع، اسهال، کلافه شدن، خارش پوست، صدا کردن گوش ها، تکرر ادرار، جوش زدن بدن، حساسیت به نور و افزایش ضربان قلب را موجب می شود.

توصیه ها

روزانه سه وعده اصلی و سه میان وعده مصرف کنید .
غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قندخون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید .
برای شما وعده های مکرر غذا و حجم کم مناسب است .

مصرف نمک را به حداقل برسانید و سعی کنید در هنگام صرف غذا و بر سر سفره به غذا نمک اضافه

نکنید. چون خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی در شما زیاد است.

از گیاهان معطر و ادویه های بدون نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.

از غذاهای کنسرو شده، کمتر استفاده کنید.

هر روز مایعات بدون شیرینی مانند آب به اندازه کافی بنوشید.

در پایان لازم به ذکر است که رعایت موارد ذکر شده بخشی از جنبه های درمان بیماری شماست ولی در کنار آن مصرف منظم داروها و رعایت توصیه های پزشکتان تضمین کننده سلامتی شما خواهد بود.