

• توصیه های غذایی در دیابت

غذا ها را در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف کنید و تا حد ممکن سعی نمایید زمان مصرف قرص های پایین آورنده قند خون و زمان مصرف وعده های غذایی دارای نظم باشد و از تغییر دادن آنها تا حد امکان خودداری نمایید

• مصرف نان سبوسدار را جایگزین نان سفید کنید. نان های ساندویچی و باگت باعث افزایش قند خون می شوند

• مصرف سبزی های سبزرنگ و تیره (سبزی خوردن، کاهو، شوی دو ...) و سالاد خام به مقدار زیاد افزایش دهید

• اگر دچار اضافه وزن و چاقی هستید ، وزن خود را کاهش دهید.

• در رژیم خود تنقلات را حذف کنید و آجیل های کم نمک را در رژیم خود بگنجانید.

• توجه داشته باشید ((ساکارز، فروکتوز، مالتوز، گلوکز، عسل، سمنو، شیره ی مالت و شربت ذرت)) همگی با عناوین مختلف همان اثرات شکر را دارند پس محدود شود.

• پر کردن معده با سبزیجات و ایجاد حس سیری بهترین روش برای جلوگیری از مصرف زیاد مواد غذایی پر چرب و پر نشاسته است. سعی کنید سالاد های رنگارنگ و سبزی هایی مثل گوجه فرنگی، فلفل سبز، خیار، تربچه، کاهو، کلم و ... به صورت خام و در صورتی که دچار ناراحتی های معده هستید به صورت کمی پخته مصرف کنید.

• همواره سطح کلسترول خود را به منظور کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کنترل کنید. رژیم کم چرب و کم نمک و سرشار از سبزیجات در پیشگیری از افزایش فشار خون و چربی های خون کمک بسیاری میکند. و روش آب پز و بخار پز را جایگزین سرخ کردن کنید.

• توجه داشته باشید افزایش استرس و اضطراب تاثیر زیادی بر افزایش قند خون دارد.

• در بین مواد گیاهی تخم شنبلیله، دارچین، ریحان، چای سبز، جعفری و بامیه بیشترین اثر را در کاهش قند خون دارند توجه کنید مصرف تمام موارد ذکر شده در حد متعادل باشد چرا که مصرف زیاد آنها ممکن است عوارضی را در پی داشته باشد.

• پیاز قرمز، کنگر، جوانه گندم، ماهی. فلفل قرمز، سبزی های برگ دار مثل کلم، گردو نیز به کنترل قند خون کمک میکنند..

• در صورت استفاده از توت خشک، کشمش و خرما توجه داشته باشید بیش از اندازه این مواد را مصرف نکنید زیرا باعث افزایش قند خون شده و مصرف آن ها ازاد نمیشود.

• برای جلوگیری از افزایش فشار خون از مصرف غذاهای شور و کنسرو شده اجتناب فرمائید.

• توجه داشته باشید که آب میوه ها دارای مقادیر بالاتری از قند هستند. سعی کنید به جای آبمیوه جات از خرمیه ها استفاده کنید. بطور کلی افراد مبتلا به دیابت بایستی بیشتر از میوه های تازه یا منجمد استفاده و کمتر از میوه های فرآوری شده مصرف کنند.

• در مورد مصرف میوه ها باید توجه کنید از میوه ها با نماد گلیسمی بالا مانند هندوانه-گلابی-خریزه - انگور ... به میزان کمتری در رژیم خود استفاده کنید. و مصرف میوه هایی که نماد گلیسمی پایین دارند و مجاز هستند مانند: گیلان، آلو سیاه، گریپ فروت، زردآلو خشک شده، کشمش، هلو، سیب، گلابی، توت فرنگی، آلو، پرتقال، کیوی، آناناس، انجیر و انبه در رژیم خود استفاده کنید.

• در صورت کشیدن سیگار بهتر است برای کنترل قند خون حتما سیگار را ترک کنید.

• مصرف شکلات تلخ (به اندازه یه حبه قند) در روز میتواند در کنترل قند خون شما موثر باشد.

• فعالیت بدنی حداقل نیم ساعت در روز را در برنامه خود بگنجانید.

• از مصرف بی رویه قند های و نوشابه ها رژیمی در بازار جدا خودداری کنید.

• مصرف مکمل-L کارنیتین به مقدار 500 میلی گرم هر سه روز میتواند در کنترل قند خون شما مفید باشد(حتما با صلاح دید پزشک محترم).

• لبنیات پرچرب(بیشتر از 5/1%) را از رژیم غذایی خود حذف و لبنیات کم چرب را جایگزین کنید.

• روغن برای مصرف روغن زیتون است، برای موارد غیر سرخ کردنی یا گرم کردنهای کوتاه مدت با دمای کم مناسب است، غیر از روغن زیتون میتوانید از روغن کلزا که شبیه روغن زیتون است، و قیمت مناسبی هم دارد استفاده کنید.

• برای کنترل بهتر قند خون بهتر است برنج را به صورت مخلوط با سبزی ها یا حبوبات مصرف کنید

• در صورت مصرف ماکارونی بهتر است آن را فقط به صورت ابکش مصرف کنید دم کردن طولانی مدت باعث افزایش نماد گلیسمی ماده میشود.

• از مصرف نان های برشته شده و ته دیگ ها اجتناب کنید زیرا برشته شدن ماده کربوهیدراتی باعث افزایش قند قابل جذب آن ماده میشود.

• مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجیل شور و نظایر آن) را کاهش دهید .

• با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا ، در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند .

• دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره (اسفناج ، برگ چغندر ، کاهو ، جعفری و...) ، مغزها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو از نوع بون داده و کم نمک) ، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود .

• شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از 2/5% چربی) مصرف کنید .

• به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون ، مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو گوجه فرنگی ، کلم ، و فلفل دلمه ایی) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کرد. تمام انواع میوه ها دارای مقادیری ویتامین C هستند. برخی از میوه ها مانند مرکبات ، توت فرنگی ، کیوی ، طالبی و خربزه از منابع غذایی غنی این ویتامین بشمار می روند.

• با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالامناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه ، دنبه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت ، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند .

• مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. پوست مرغ هم حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از پخت ، پوست مرغ جدا شود.

• حدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود .

• در میان وعده ها و بعنوان تنقلات ، به جای مصرف چیپس و پفک ، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک از مغزها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو از نوع بونداده و کم نمک) ، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک ، میوه ها و سبزی ها استفاده شود .

• از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود .

• ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین، خال مخالی، شاه ماهی منبع غنی امگا ۳، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند .

• به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود .

• در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه شود .

• مصرف سبزیجات نشاسته ای نظیر نخود فرنگی، ذرت، باقالی محدود گردد.