



✳️ **نمونه مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین** که بیماران

دیابتی بیشتر می توانند مصرف کنند عبارتند از:
نخود، نخود بدون پوست، نخودچی، لپه، ذرت تازه، عدس، باقلا با پوست، نان تافتون، ماکارونی دم نشده، لوبیا قرمز، لوبیاچیتی، چغندر، توت خشک (روزی ۷ عدد)، نان سنگک، کشمش قرمز (روزی دو قاشق غذاخوری)، ماش، جو، خرما، زرد زاهدی یا انجیر خشک (روزی ۲ عدد)، لوبیا سفید، خیار

✳️ **نمونه مواد غذایی با نمایه گلیسمی متوسط عبارتند از:**

نخود سبز ورامین، برنج طارم، کشمش سبز، برگه زردآلو، ماکارونی دم شده، لیموترش، میوه ها بجز خیار

✳️ **نمونه مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا عبارتند از :**

سبب زمینی، هویج فرنگی، نان باگت، نان لواش متری، خرما، مضافتی بم، سیب زمینی استانبولی، سیب زمینی له شده، باقلا بدون پوست، نان سفید، نان جوی حاوی عصاره مالت، هندوانه، خربزه، انگور، انبه، موز و آب تمام میوه ها.

۴- نوع مواد غذایی : نوع مواد غذایی خورده شده، در افزایش قندخون بسیار مهم است. به طور کلی چهار مورد زیر در بالا بردن قند خون بسیار موثر هستند:

الف) مواد غذایی حاوی قندهای ساده مثل عسل، قند، شکر و تمام مواد غذایی که در تهیه آنها قند یا شکر بکار رفته است در بالا بردن قند خون بسیار موثرند و بهتر است این گروه بطور کامل از برنامه غذایی بیماران دیابتی حذف شود.

ب) مواد غذایی بدون فیبر بیشتر از مواد غذایی با فیبر، قند خون را بالا می برند . مثلاً آب میوه بیشتر از خود میوه قند خون را بالا می برد چون فیبر کمتری دارد، یا نان مصرفی فرد دیابتی باید از نوع حاوی فیبر، یعنی **سبوس دار** باشد.

ج) نمایه گلیسمی: بیانگر میزان افزایش قند خون به دنبال خوردن یک ماده غذایی است و افراد دیابتی باید از مواد غذایی که نمایه گلیسمی پایین دارند، استفاده کنند و تا حد امکان از مواد غذایی با نمایه گلیسمی متوسط و زیاد کمتر استفاده کنند.

د) مقدار کل غذای مصرفی : علاوه بر موارد فوق مقدار غذای خورده شده نیز در افزایش قند خون موثر است و باید حجم غذا محدود و کم باشد.

بیماری دیابت را جدی بگیرید. کنترل قند خون و پیشگیری از بالا رفتن آن کاملاً عملی و ممکن، ولی درمان عوارض ایجاد شده آن بسیار سخت و گاهی غیرممکن است. عدم کنترل دیابت و بالا رفتن قند خون، باعث افزایش کلسترول LDL و تری گلیسرید (چربیهای بدخون) و در نتیجه باعث بروز یا تشدید بیماری های قلبی (تنگی عروق کرونر)، فشارخون بالا، نارسایی کلیوی، پای دیابتی، اختلال بینایی و... می شود.

بطور کلی در تنظیم قند خون اصول زیر بسیار حائز اهمیت است:

۱- داشتن فعالیت بدنی منظم: ورزش یا پیاده روی حداقل به مدت نیم ساعت در روز برای کنترل و تنظیم قندخون و انسولین الزامی است. بدون آن و تنها با سخت تر و محدودتر کردن رژیم غذایی امکان کنترل قند خون میسر نمی باشد.

۲- متناسب بودن وزن بدن و حفظ وزن ایده آل: افزایش وزن و چاقی موجب بالا رفتن قند خون می شود. چون بافت چربی سبب مقاومت به هورمون انسولین می گردد.

۳- منظم غذا خوردن و کم خوردن غذا : سعی کنید بدون در نظر گرفتن مقدار قند خونتان، هیچ یک از میان وعده ها یا وعده های اصلی غذای خود را حذف نکنید. بهم خوردن وقت غذا یا نخوردن آن در افراد دیابتی باعث نوسان قند خون از میزان طبیعی می شود. با توجه به اهمیت کاهش دریافت انرژی در کنترل قند خون، مقدار غذا باید کم باشد.

به نکات زیر توجه کنید

* در تنظیم برنامه غذایی روزانه مصرف خیار و کدو، بادمجان سرخ نشده، و سبزیجات مثل انواع کلم، کرفس، لوبیا سبز، کاهو، سبزی خوردن، تره فرنگی، قارچ، پیاز، فلفل دلمه، کدو، اسفناج، ریواس آزاد است.

* مصرف لبنیات کم چربی در حد روزی ۲-۳ لیوان شیر یا ماست، پنیر کم چربی به اندازه یک قوطی کبریت، غذاهای پروتئینی کم چرب و اغلب حبوبات در حد معمول بلامانع است.

* مصرف قند و شکر و مواد شیرین حاوی قند، عسل، مربا، شربت‌های شیرین، شکلات، آب نبات و بستنی **ممنوع** است.

* میزان مصرف مواد نشاسته ای و نوع آنها بسیار کنترل شده باید باشد. نان یا برنج رژیم اصلی فرد است اما به مقدار کم و نوع نان مصرفی حتماً سبوس دار باشد، و همچنین مصرف برنج بهتر است از روزی ۸ قاشق غذا خوری تجاوز نکند. می توان میزان فیبر و سیرکنندگی برنج را با عدس، لوبیا، ماش، سبزی یا شوید بالا برد.

* میزان و روع مصرف میوه ها باید کم و کنترل شده باشد . به دلیل فواید غذایی میوه ها، استفاده از ۲ واحد میوه در روز اجباری است، اما افراد دیابتی نباید روزانه بیش از ۳ واحد میوه مصرف کنند.

یک واحد میوه:

میوه های با اندازه متوسط مثل سیب، پرتقال، نارنگی، کیوی، گلابی یک عدد.

میوه های کوچک مثل زردآلو، سیب، گلاب، آلوزرد، گیلان، آلبالو، یک لیوان.

میوه های برشی مثل هندوانه- طالبی- خربزه یک لیوان.

نکته مهم دیگری که افراد دیابتی باید رعایت کنند اینکه چون بیشتر در معرض ابتلا به افزایش چربیهای بد خون و فشارخون بالا هستند، چربی و نمک بسیار کم مصرف کنند.



راهنمای غذایی بیماران دیابتی



بیمارستان سوم شعبان دماوند
واحد تغذیه
۱۳۹۵

تماس با ما:

جیلارد، جنب سینما پرستو، بیمارستان سوم شعبان دماوند

تلفن: ۴-۷۶۳۱۹۷۸۱

www.sdmc.sbmu.ac.ir