

# توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری و کنترل دیابت

با رعایت یک رژیم غذایی مناسب علاوه بر کنترل قندخون چربی خون فشارخون و وزن افراد مبتلا به دیابت، می توان به پیشگیری و کنترل عواقب مزمن دیابت مانند بیماریهای کلیوی فشار خون بالا و بیماریهای قلبی عروقی کمک نمود.

- غذا را در وعده های زیاد (سه وعده غذایی اصلی و دو تا سه میان وعده و حجم کم) استفاده نمایید.
- ساعات صرف غذا حتی المقدور منظم باشد تا از نوسان قند خون جلوگیری شود.
- مصرف نان های سفید و برنج را کاهش داده و نانهای سبوس دار و حبوبات را جایگزین آنها کنید.
- در میان وعده های غذایی از میوه های تازه استفاده نمایید.
- از مواد غذایی حاوی شیرین کننده های مصنوعی جهت کاهش مصرف قند استفاده نمایید.
- منابع غذایی حاوی روی (گوشت های سفید و حبوبات)، ویتامین ث (مرکبات و سبزی های تازه ) و ویتامین آ (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج ) را در رژیم غذایی خود بگنجانید زیرا این مواد حساسیت به انسولین را افزایش می دهند.
- بهتر است غذاها به شکل آب پز، بخارپز یا کبابی طبخ شود.
- همراه وعده های غذایی اصلی حتما از سبزی و سالاد استفاده نمایید.
- روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط، نظیر پیاده روی داشته باشید.

توصیه های غذایی	پرهیزهای غذایی
<ul style="list-style-type: none"><li>• مصرف تمامی سبزیجات مخصوص سبزیجات تیره رنگ و برگدار</li><li>• مصرف متعادل انواع میوه ها (میوه های خیلی شیرین مثل انگور، خربزه، هندوانه، انجیر و ... به مقدار کم مصرف شود)</li><li>• مصرف انواع حبوبات مثل عدس، نخود، لوبیا، لپه، ماش و ...</li><li>• مصرف غلات کامل و نانهای تهیه شده از آرد سبوس دار مانند نان سنگک</li><li>• مصرف لبنیات کم چرب و پنیر کم نمک</li><li>• مصرف روغن زیتون و گردو</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• پرهیز از مواد غذایی با سدیم و نمک بالا نظیر غذاهای شور، کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی</li><li>• پرهیز از مواد غذایی پر چرب حاوی کلسترول بالا و اسیدهای چرب ترانس نظیر لبنیات پرچرب، کره، خامه، پنیر خامه ای، غذاهای سرخ شده، گوشت های قرمز پرچرب، روغن جامد و روغن های حیوانی</li><li>• پرهیز از مواد غذایی حاوی قندهای ساده نظیر قند، شکر، نبات، آب نبات، عسل، مربا، انواع شیرینی ها، نوشابه های گازدار، انواع بستنی و آبمیوه های تجاری</li></ul>

آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی