دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی نیشابور در گفتگو با روابط عمومی از توصیه های کاربردی در بیماران دیابتی خبر داد .

مهندس مریم کلاهدوز عنوان داشت: مهم‌ترین اصل تغذیه در دیابت، کنترل مقدار و کیفیت کربوهیدرات و هماهنگ‌کردن وعده‌ها با داروهاست؛ حذف کامل نان، برنج یا میوه معمولاً لازم نیست. مقدار مناسب غذا برای هر فرد متفاوت است .

از روش بشقاب استفاده کنید :

نصف یک بشقاب متوسط را با سبزی‌های غیرنشاسته‌ای مثل کاهو، خیار، کلم و لوبیاسبز؛ یک‌چهارم را با مرغ، ماهی یا تخم‌مرغ؛ و یک‌چهارم را با نان، برنج یا سیب‌زمینی پر کنید . سیب‌زمینی و ذرت در گروه مواد نشاسته‌ای قرار می‌گیرند . سهم نان و برنج را اندازه نگه دارید : انواع سبوس‌دار و حبوبات انتخاب‌های مناسبی هستند، اما آن‌ها هم کربوهیدرات دارند و مصرفشان نامحدود نیست . مقدار کربوهیدرات هر وعده را با متخصص تغذیه مشخص کنید .

میوه کامل را به آبمیوه ترجیح دهید :

میوه ممنوع نیست؛ مقدار آن باید در برنامه غذایی حساب

1 / 2

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

شود. آبمیوه، حتی نوع طبیعی و بدون شکر افزوده، قند خون را سریع‌تر از میوه کامل بالا می‌برد .

عسل و خوراکی‌های « بدون قند » را آزاد حساب نکنید :

عسل هم قند دارد . روی بسته‌بندی، علاوه بر قند، به کربوهیدرات کل و اندازه سهم توجه کنید؛ « بدون قند افزوده » لزوماً به معنی کم‌کربوهیدرات نیست . آب را نوشیدنی اصلی قرار دهید : نوشابه، شربت، چای شیرین و نوشیدنی‌های شیرین‌شده را تا حد امکان کنار بگذارید . چای بدون قند هم گزینه مناسبی است .

کیفیت چربی را بهتر کنید :

روغن زیتون و مغزهای بی‌نمک را در مقدار متعادل جایگزین کره، روغن جامد و چربی‌های اشباع کنید؛ مقدار مصرف همچنان مهم است.

وعده‌ها را با درمان هماهنگ کنید :

به‌ویژه هنگام مصرف انسولین یا بعضی قرص‌های دیابت، حذف یا تأخیر وعده می‌تواند افت قند ایجاد کند . پیش از کاهش شدید غذا، درباره تنظیم درمان با پزشک و کارشناس تغذیه مشورت کنید.

فیبرها را فراموش نکنید :

موادی مانند سبزیجات . حبوبات . غلات سبوس دار(نان سوبس دار) در هر وعده مصرف گردد.

درصورت بیماری کلیوی، بارداری یا افت قند مکرر، برای تنظیم برنامه اختصاصی با تیم درمان و متخصص تغذیه مشاوره کنید .

مهندس کلاهدوز در پایان تصریح کرد : بیماران دیابتی و تمام افراد جامعه می توانند جهت دریافت مشاوره تخصصی تغذیه از کارشناسان تغذیه به صورت رایگان به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایند.

2 / 2

Phoca PDF