دیابت

من چه چیزی میتونم بخورم؟

این یکی از بیشترین سوالاتی هست که وقتی دیابت تشخیص داده می شود افراد بیمار میپرسند.

هدف ما کمک به پاسخ به این سوال است.

مهمترین چیزی که دیده شده اینه که بدن هر فرد به انواع مختلف غذاها و رژیم ها پاسخ متفاوتی نشان میدهد، بنابراین یک رژیم معجزه آسایی برای دیابتی ها وجود ندارد. اما شما میتوانید از گایدلاین های ساده ای که به شما در کنترل قند خون کمک می کند پیروی کنید.شما میتوانید وعده های غذایی صحیحی با تعادل مناسب سبزیجات، پروتئین و کربوهیدرات خلق کنید بدون هیچ گونه شمارش، محاسبه یا اندازه گیری. تمام آنچه شما نیاز دارید یک بشقاب است.



کاهش بار بیماری دیابت

پیش گرفتن شیوه سالم و بهداشتی در زندگی باعث تحولات چشمگیری می شود. درست زندگی کردن به روشی صحیح باعث میشود احساس کنید از نظر جسمی و روحی در وضعیت مطلوبی به سر می برید. دست یابی به این شیوه از طریق عناصر متعددی امکان پذیر است: رژیم غذایی متعادل، فعالیت جسمانی، رعایت تذکرهای پزشکی و کنترل دیابت، عدم استعمال دخانیات، زندگی اجتماعی

رژیم غذایی متعادل:

- ✓ افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم هر وعده
- ✓ مصرف مناسب نان و غلات (استفاده از نان و غلات کامل)
- ✓ استفاده از نان سبوس دار و برنج قهوه ای
- ✓ افزایش مصرف سبزیجات غیرنشاسته ای همراه با تمام وعده های غذایی
- ✓ مصرف میوه ها در میان وعده و با فاصله از وعده اصلی
- ✓ کاهش مصرف میوه های با نمایه گلایسمی بالا مانند هندوانه، خربزه، انگور و ...
- ✓ مصرف لبنیات کم چرب
- ✓ عدم مصرف شیرینی های ساده مثل قند، شکر و ...

✓ عدم مصرف غذاهای سرخ کردنی و پرچرب و ته دیگ غذا

آیا برای محصولی که از فروشگاه می خرید از برچسب مواد غذایی استفاده می کنید؟ برچسب های غذایی روی بسته بندی می تواند مکانی عالی برای یافتن اطلاعات در مورد مواد مغذی موجود در غذایی باشد که خریداری می کنید.

وقتی نوبت به مدیریت دیابت یا کربوهیدرات ها می رسد ، شما نقش مهمی بازی می کنید. آنها بر قند خون شما تأثیر می گذارند ، بنابراین به یاد داشته باشید که تعادل مهم است! در برچسب های غذایی مواد غذایی خریداری شده مشاهده خواهید کرد ، اصطلاح "کربوهیدرات کل" ذکر شده است.

هنگامی که نوبت به انتخاب غذاهای دارای کربوهیدرات می رسد ، هدف این است که کربوهیدرات هایی را انتخاب کنید که دارای مواد مغذی غنی باشند ، به این معنی که آنها غنی از فیبر ، ویتامین ها و مواد معدنی هستند و دارای قندهای اضافه شده ، سدیم و چربی های ناسالم هستند.

در نهایت هر بیمار دیابتی با توجه به قد، وزن، سن، فعالیت فیزیکی روزانه نیاز به داشتن برنامه غذایی خاص خود جهت کنترل بیماری اش می باشد که باید با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه خود از سبک زندگی سالمی پیروی کند.



نجمه ابراهیمی

کارشناس تغذیه مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین (ع)