

۷. ماست یونانی می تواند سطح قند خون را کنترل کند، عوامل خطر بیماری قلبی را کاهش دهد و به کنترل وزن کمک کند.

۸. آجیل افزودنی سالم به یک رژیم غذایی متعادل است که سرشار از فیبر است و می تواند به کاهش سطح قند خون و LDL (کلسترول بد) کمک کند.

۹. کلم بروکلی یک غذای کم کالری و کم کربوهیدرات با ارزش غذایی بالا است. سرشار از ترکیبات گیاهی سالم است که می تواند به محافظت در برابر بیماری های مختلف کمک کند.



۱۰. روغن زیتون فرا بکر که برای فشار خون و سلامت قلب مفید است.

۱۱. دانه کتان می تواند به کاهش التهاب، کاهش خطر بیماری قلبی، کاهش سطح قند خون و بهبود حساسیت به انسولین کمک کند.

۱۲. سرکه سیب: سرکه سیب می تواند به بهبود سطح قند خون ناشتا کمک کند، اما تحقیقات بیشتری برای تایید مزایای آن برای سلامتی مورد نیاز است.

۳. آووکادو کربوهیدرات کم، فیبر بالا و چربی های سالم دارد، بنابراین لازم نیست نگران افزایش سطح قند خون خود باشید و با بهبود کیفیت کلی رژیم غذایی همراه است. آووکادو همچنین می تواند دارای خواص ویژه برای پیشگیری از دیابت باشد.



۴. تخم مرغ می تواند باعث کنترل قند خون شود، از سلامت چشم محافظت کند و احساس سیری را حفظ کند. این نکته را در نظر داشته باشید نباید در مصرف تخم مرغ افراط کرد.



۵. دانه چیا حاوی مقادیر زیادی فیبر است که می تواند به کاهش وزن کمک کند. همچنین می تواند به حفظ سطح گلوکز خون کمک کند.



۶. لوبیایا ارزان، مغذی و دارای شاخص گلیسمی پایینی هستند که آنها را به گزینه ای سالم برای افراد مبتلا به دیابت تبدیل می کند.

هدف اصلی در مبتلایان به دیابت کنترل قند خون و پیشگیری از عوارض دیابت مانند بیماری های قلبی، کلیوی و... است. همیشه این نکته را در نظر داشته باشید که رژیم غذایی هرفرد مختص به خودش می باشد و با توجه شرایط جسمی، قد، وزن، مشکلات قلبی، مشکلات کلیوی و... برای شما توسط کارشناس تغذیه بهترین رژیم غذایی در نظر گرفته می شود. رژیم غذایی شما می تواند نقش مهمی در پیشگیری و کنترل دیابت داشته باشد.

این پمفلت جهت آشنایی شما با مواد غذایی مفید و مضر برای دیابت تهیه شده است ولی به هیچ عنوان در مصرف مواد غذایی حتی اگر مفید باشند زیاده روی نکنید و فقط زیر نظر کارشناس تغذیه میزان مصرف مواد غذایی را کنترل کنید.

۱۵ مورد از بهترین غذاها برای بیماران دیابتی:

۱. ماهی های چرب مانند ماهی سالمون، ساردین، شاه ماهی و ماهی خال خالی. ماهی های چرب حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می توانند به کاهش التهاب و سایر عوامل خطر بیماری قلبی و سکته کمک کنند. به علاوه، منبع عالی پروتئین هستند که برای کنترل قند خون مهم است.



۲. سبزیجات برگ سبز بسیار مغذی و کم کالری هستند که تأثیر قابل توجهی بر بالا رفتن سطح قند خون ندارند. اسفناج، کلم پیچ و سایر سبزیجات برگ سبز منابع خوبی از بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین C هستند.



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)

رژیم غذایی در دیابت



بازنگری پاییز ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

کد: ۶۲

۴. الکل

۵. غلات صبحانه

۶. آب نبات، مواد غذایی حاوی قندهای ساده نظیر:
قند، شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی نوشابه های گازدار،
انواع بستنی و ایمیوه های تجاری.

۷. گوشت های فرآوری شده

۸. آب میوه

۹. مواد غذایی با سدیم مانند مانند غذاهای شور و
کالباس، سوسیس، پنیر پیتزا، پفک، چیپس و غذاهای
کنسرو شده

درپایان مجدداً یادآوری می شود که رژیم غذایی هر فرد
مختص به خودش می باشد و با توجه شرایط جسمی، قد،
وزن، مشکلات قلبی، مشکلات کلیوی و... برای شما توسط
کارشناس تغذیه بهترین رژیم غذایی در نظر گرفته می شود.
اینکه گفته میشود فرد دیابتی به هیچ وجه نباید برنج یا سیب
زمینی و یا میوه مصرف کند و یا اگر مواد غذایی تلخ استفاده
کند قند خون خود را کاهش میدهد یک باور غلط درمیان
جامعه است و نباید به آنها توجه نمود. در مصرف هیچ مواد
غذایی زیاده روی نکنید. داروهای دیابت شامل قرص ها و
انسولین را طبق دستور پزشک مصرف کنید. به هیچ عنوان
داروها را سرخود قطع، کم یا زیاد نکنید. قند خون خود را
چک کنید و با اجازه ی پزشک یا مشاور دیابت ورزش کنید.

مشاور علمی و تهیه کننده: نیکی نهاوندی (رژیم درمانگر)

منبع: Healthline

طراحی و بازنگری: الهه جرجانی سوپر وایزر آموزش سلامت

۱۳. توت فرنگی جز میوه های کم قند است که دارای
خواص ضد التهابی قوی است و می تواند به بهبود
مقاومت به انسولین کمک کند.

۱۴. سیر به کاهش قند خون، التهاب، LDL و فشار خون
در افراد مبتلا به دیابت کمک می کند.

۱۵. کدو حلوائی حاوی آنتی اکسیدان است و می تواند
به کاهش قند خون کمک کند.



از مصرف این غذاها پرهیز کنیم:

۱. غلات تصفیه شده

۲. نوشیدنی های شیرین شده با شکر

۳. غذاهای سرخ شده و مواد غذایی پر چرب حاوی
کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس نظیر لبنیات
پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت های
قرمز پر چرب و روغن جامد