



به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بیمارستان برکت شهید ستاری قرچک

باید ها و نبایدهای رژیم
غذایی در بیماران دیابتی



دفتر پرستاری

واحد آموزش به بیمار

دی ماه ۱۴۰۲

روابط عمومی بیمارستان برکت شهید ستاری قرچک

باورهای نادرست درباره دیابت

هر غذایی که طعم تلخ دارد، برای دیابت خوب است؟! خیر. این باور کاملاً غلط است.

نام دیگر دیابت نوع ۲، دیابت شیرین یا به اصطلاح به آن بیماری قند می گویند، این تصور در باور مردم هست که هر غذایی که طعم تلخ دارد، چون بر ضد طعم شیرینی است، برای کنترل قند خون بالا خوب است.

مثلاً کدو که کمی مزه تلخی دارد، برای فرد دیابتی مناسب است، اما به خاطر طعم تلخ آن نیست. بلکه به علت فیبر بسیار خوبی که دارد، مناسب افراد دیابتی است.

برای کنترل دیابت لازم نیست از راه های تلخ و پر پیچ و خم بروید!!



باورهای نادرست درباره دیابت

چون دیابت دارم، دیگه اصلاً نباید ماکارونی بخورم؟! خیر. این باور کاملاً غلط است.

نحوه پخت ماکارونی در میزان بالابردن قند خون نقش موثری دارد. دم کردن ماکارونی یا برنج، میزان قند خون را با سرعت بیشتری بالا می برد.

پس نیازی به دم کردن ماکارونی نیست. ماکارونی را آبکش کنید و سپس همراه آن از سبزیجاتی مثل فلفل ها، قارچ، گوجه فرنگی و سایر سبزیجات استفاده کنید.



باورهای نادرست درباره دیابت

چون دیابت دارم، دیگه هیچ وقت نمیتونم دسر بخورم؟! خیر. این باور کاملاً غلط است. حتی اگر به دیابت مبتلا هستید، هر از چند گاهی، می توانید یک دسر یا یک تکه کیک یا کلوچه میل کنید. نکته مهم رعایت اصل تعدیل و کنترل است. محدودیت بیش از حد ممکن است بعداً باعث به وجود آمدن پرخوری بیش از حد شود.

تعدیل یعنی مثلاً ۱ یا ۲ هفته یکبار (با توجه به شرایط تان) یک دسر شیرین میل کنید.

کنترل یعنی آن یکبار در هفته، حواستان باشد به جای یک تکه متوسط کیک، یک کیک دو کیلویی را میل نکنید!!!



باورهای نادرست درباره دیابت

به جای ۶ قاشق شکر، ۶ قاشق عسل بخور؟! خیر. این باور کاملاً غلط است.

درباره عسل و شکر نمی توانیم به طور قطع بگوییم پرونده یکی سفید است و دیگری سیاه! زمانی که افت قند خون شدید پیدا می کنید، خوردن مقداری آب قند می تواند زندگی شما را نجات دهد. هر دوی آنها را بهتر است به دید یک **چاشنی** نگاه کنیم. ما از چاشنی ها همیشه استفاده نمی کنیم، بلکه گاهی بر حسب شرایط برای دلچسب شدن غذایی که میخوریم از آنها استفاده می کنیم.

ممکن است عسل به خاطر خواص بی نظیرش عملکرد بهتری داشته باشد، اما هم عسل و هم شکر در صورت استفاده بیش از حد می توانند بر سلامتی شما اثرات منفی بگذارند.

یک قاشق چایخوری عسل ۲۱

کالری و یک قاشق چایخوری شکر

۱۶ کالری دارد!



باورهای نادرست درباره دیابت

در خانواده من دیابت وجود ندارد، پس من دیابت نمی گیرم؟!
خیر. این باور کاملاً غلط است. دیابت نوع ۲ علت های مختلفی دارد که یکی از آنها ژنتیک و سابقه خانوادگی است.

چه بسیار افرادی که سابقه دیابت در خانواده داشته اند، ولی با یک رژیم سالم و تحرک بدنی درگیر این بیماری نشده اند و چه بسیار افرادی که با ادامه یک برنامه غذایی ناسالم و بیش خوری، سلامت خود را به خطر انداخته اند.



باورهای نادرست درباره دیابت

برای اینکه دیابت کنترل بشه، شام نخور یا آخر شب دیگه هیچی نخور؟! خیر. این باور کاملاً غلط است.

اگر کسانی که این توصیه ها را می کردند، می دانستند که فرد دیابتی با این توصیه ها دچار چه مشکلاتی خواهد شد، هیچ وقت چنین مطالبی نمی گفتند.

به خصوص کسانی که انسولین می زنند یا قرص دیابت را هنگام شب مصرف می کنند، باید یک شام متعادل و یک میان وعده آخر شب مثل یک لیوان شیر یا یک عدد میوه و یا مقداری آجیل و سایر میان وعده های سالم را میل کنند، وگرنه ممکن است در حین خواب دچار افت قند خون شوند، که **افت قند خون ممکن است با کابوس های شبانه، از خواب پریدن و در مراحل حاد با تشنج خود را نشان دهد.**



باورهای نادرست درباره دیابت

کربوهیدرات ها دشمن ما هستند؟! خیر. این باور کاملاً غلط است. آنها دشمن ما **نیستند** و حضورشان در رژیم فرد دیابتی ضروری است. این نوع کربوهیدرات و مقدار کربوهیدرات است که می تواند سطح قند خون شما را خیلی بالا ببرد.

مقدار کربوهیدرات:

مثلاً خوردن مقداری برنج در برنامه غذایی لازم است، اما اگر در یک وعده، یک بشقاب پر برنج میل نمایید، سطح قند خون تان را بسیار افزایش داده اید.

نوع کربوهیدرات:

مثلاً به جای انتخاب یک لقمه کوچک نان سبوس دار و پنیر که جزء کربوهیدرات های پیچیده و مناسب است، یک عدد کیک شکلاتی که جزء کربوهیدرات های ساده و بدون ارزش غذایی است، انتخاب می کنید که می تواند قند خونتان را بالا ببرد.



باورهای نادرست درباره دیابت

وقتی انسولین میزنی، مجاز هستی هر غذایی میخواهی بخوری؟! خیر. این باور کاملاً غلط است.

مصرف قرص دیابت و انسولین، به شما امکان جادویی غذا خوردن بی حد و مرز را **نمی دهد**، بلکه باید یک رژیم غذایی سالم را در پیش بگیرید تا دیابت خود را کنترل کنید و داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

اگر برای مدت زمان طولانی، مواد غذایی ناسالم یا غذا با حجم زیاد مصرف کنید، این کار می تواند تاثیر داروهای مصرفی شما را دچار مشکل کند.



باورهای نادرست درباره دیابت

اگر برنج قهوه ای یا سبوس دار بخورم، میتونم زیاد بخورم، چون قندم بالا نمی ره؟! خیر. این باور کاملاً غلط است.

توصیه می کنیم یک فرد دیابتی، اگر تمایل به مصرف برنج دارد، همراه با سبوس برنج و یا از نوع قهوه ای باشد. اما باید دقت داشت که مقدار کربوهیدرات برنج قهوه ای با برنج سفید فرقی نمی کند. برنج قهوه ای فقط فیبر بیشتری دارد که انتخاب مناسب تری برای رژیم دیابتی است. اما مصرف آن به این معنا نیست که قند خون را بالا نمی برد. فقط آب است که تغییری بر روی قند خون ندارد.

اگر برنج سفید میل کردید، حتماً از حبوبات مثل عدس یا ماش و از سبزیجات مثل شوید، گوجه و .. استفاده کنید تا فیبر آنها باعث شود که میزان قند خون شما به آرامی زیاد شود.



باورهای نادرست درباره دیابت

میوه یک میان وعده سالم است، هر چه قدر که خواستید مصرف کنید؟! خیر. این باور کاملاً غلط است.

بخش اول این جمله صحیح است، اما بخش دوم آن قطعاً نه.

میوه یک انتخاب عالی برای میان وعده هاست و سرشار از فیبر و ویتامین و مواد معدنی است. اما در کنار این ها حاوی قند فروکتوز هم هست. باید توجه داشت که این به معنی خوب یا بد بودن میوه ها نیست. آنچه که باعث می شود یک خوراکی با این همه خواص برای شما ناسالم شود، مصرف بیش از حد شماست نه خود میوه.

به طور میانگین مصرف ۲-۴ عدد میوه در فاصله های زمانی مختلف پیشنهاد می شود.

