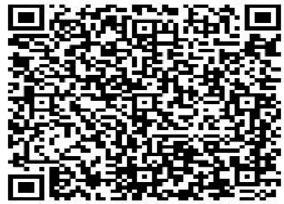




بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

دیابت و تغذیه ۱

Diabetes and Nutrition



تهیه کننده:

سلیمان پوررشید

کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

چنور معروف پور

سرپرستار داخلی زنان

تایید کننده:

دکتر بابک صوفی زاده

متخصص داخلی

کد سند: HEUBQH 44/1/1

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۲/۱۰

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۲۹۱

۰۴۴۴۶۳۳۰۷۰۱ - ۴

می توان ۲ الی ۴ واحد از گروه میوه جات در روز استفاده نمود.

نصف لیوان آبمیوه یک واحد است.

نصف لیوان کمپوت میوه یک واحد است.

یک چهارم لیوان میوه خشک نظیر انواع برگه یک واحد است.

هر کدام از موارد شکل زیر یک واحد است.

 یک عدد سیب	 یک عدد گلابی	 نصف موز	 نصف عدد گریپ فروت
 یک عدد هلو	 یک عدد کیوی	 یک پرتقال	 یک عدد انار
 سه عدد زردآلو	 دو عدد انجیر	 دو عدد نارنگی	 یک عدد شلیل
 یک برش متوسط آنتناس	 هفده حبه انگور	 دوازده عدد گیلاس	 نود توت فرنگی
	 ۴۰۰ گرم هندوانه	 ۲۰۰ گرم طالبی	 ۲۰۰ گرم خربزه

ادامه هرم غذایی در پمفلت دوم (پمفلت شماره ۲ نیز

مشاهده شود)

فرنس: دستورالعمل تغذیه کشوری بیماران دیابتی

یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط و یا یک لیوان

سبزی برگی (بشقاب میوه خوری کوچک) معادل یک واحد است.

یک عدد سیب زمینی پخته کوچک یک واحد است.

نکات قابل توجه:

۱- بهتر است سبزی ها به صورت تازه و خام مصرف شوند.

۲- به جای آپز کردن سبزی ها از روش بخار پز استفاده شود. آب

باقیمانده از پخت سبزی ها را که حاوی ویتامین های سبزی است

می توان در پخت غذا استفاده کرد.

۳- سبزی ها را نباید به مدت زیاد حرارت داد (حداکثر ۲۰ دقیقه) و

به هنگام پختن سبزی درب ظرف باید بسته باشد که از تبخیر

ویتامین های آن جلوگیری شود.

۴- مصرف سبزی ها و سالاد همراه وعده های غذایی توسط والدین

موجب تشویق کودکان به مصرف سبزی و سالاد بعنوان یک رفتار

غذایی صحیح که باید از کودکی شکل بگیرد، می شود.

۵- از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین C باید روزانه استفاده

شود و میوه ها یا سبزی های غنی از ویتامین A حداقل یک روز در

میان باید مصرف شوند.

ب - گروه میوه جات: انواع میوه، آب میوه طبیعی، کمپوت میوه

ها و میوه های خشک (خشکبار). با توجه به میزان فعالیت شخص،

مددجوی گرامی: همزمان با مصرف دارو و ورزش و فعالیت؛ رعایت رژیم غذایی و جلوگیری از چاقی، نقش اساسی در درمان بیماری دیابت دارد. این تصور که افراد دیابتی نباید غذایی را که دوست دارند، بخورند، غلط است. اعتدال و میانه روی در مصرف تمامی گروه های غذایی اشکالی ندارد. کم خوری و کنترل وزن باعث کاهش نیاز بدن به انسولین، افزایش تأثیر انسولین، کنترل فشار خون بالا و کاهش سطح چربی های خون می گردد.



شاخص توده بدنی (BMI) روشی برای تعیین میزان چاقی است. وزن خود بر حسب کیلوگرم را بر مجذور قد بر حسب سانتی متر تقسیم نمایید.

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (متر)}}$$

کمتر از ۱۸/۵ نشانه کم وزنی	۲۵ - ۲۹/۹ نشانه اضافه وزن
۱۸/۵ - ۲۴/۹ طبیعی	۳۰ و بیشتر نشانه چاقی

هرم غذایی زیر، پیروی از یک تغذیه سالم را آسان تر می کند. مواد غذایی بالای هرم کمترین حجم را در هرم اشغال می کند، یعنی مصرف روزانه این گروه غذایی باید به حداقل برسد، به سمت پایین تر هرم، حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود؛ یعنی مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

غذاهای یک گروه هرم نمی توانند به جای غذای گروه دیگر مصرف شوند ولی غذاهای موجود در یک گروه را می توان جایگزین هم نمود. **در هرم غذایی بیماران دیابتی همه گروه های**

غذایی وجود دارند.



گروه نان و غلات: مانند انواع نان (سنگک، بربری، نان جو، لواش و تافتون)، انواع ماکارونی و رشته ها، انواع غلات (برنج، گندم، ذرت و جو) با توجه به میزان فعالیت؛ هر فردی در طی روز می تواند ۶ الی ۱۱ واحد از این گروه استفاده کند.

یک واحد نان به اندازه یک کف دست است یعنی ۳۰ گرم نان نان لواش: یک برش ۲۰ × ۲۰ سانتی متر یک واحد است. نان سنگک و تافتون: یک برش ۱۰ × ۱۰ سانتی متر یک واحد است. نان بربری: یک برش ۷ × ۷ سانتی متر یک واحد است. نصف ماکارونی پخته شده یک واحد است.

دو تا سه عدد بیسکویت سبوس دار یک واحد است.

یک واحد غلات:

یک سوم لیوان برنج خام یا نصف لیوان برنج پخته یک واحد است. نصف لیوان ذرت پخته یک واحد است سه لیوان ذرت بوداده (پاپ کورن) بدون روغن یک واحد است. سه چهارم لیوان برشته خشک یک واحد است.

نکات قابل توجه:

- ۱- بیشتر از نان سبوس دار (مثل نان جو و سنگک) استفاده شود.
- ۲- بهتر است گروه نان و غلات به صورت مخلوط با حبوبات مصرف شوند مثل عدس پلو، باقالا پلو، عدسی با نان
- ۳- نان هایی که به جای جوش شیرین از خمیر مایه استفاده شده است، مصرف کنید.

گروه سبزی ها و میوه ها:

الف- گروه سبزیجات: انواع سبزی برگ دار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی. با توجه به میزان فعالیت، هر شخص می تواند ۳ الی ۵ واحد از گروه سبزیجات در روز استفاده نمود.

یک لیوان سبزیجات خام یک واحد است نصف لیوان سبزیجات پخته (هویج، لوبیا سبز، ...) یک واحد است. نصف لیوان آب سبزیجات یک واحد است.