



بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

## دیابت و تغذیه ۲

### 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 44/1/2

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۲/۱۰

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۲۹۱

۴ - ۰۴۴۴۶۳۳۰۷۰۱

ب- شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، کیک، کلوچه و بیسکویت های کرمدار، ویفر، آب نبات و شکلات )

پ- ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره)

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار یا بدون گاز حاوی قند افزوده، چای، قهوه، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال، انواع شربت ها و نوشیدنی های میوه ای دارای قند افزوده) بهتر است بیشتر از یک واحد از گروه چربی ها و شیرینی ها طی هر روز مصرف نشود.

یک واحد چربی معادل مقادیر زیر می باشد:

♣ یک قاشق مرباخوری روغن یک واحد است.

♣ یک قاشق مرباخوری کره، یک واحد است.

♣ یک قاشق مرباخوری سس مایونز یک واحد است.

♣ دو قاشق غذاخوری خامه یک واحد است.

یک واحد شیرینی معادل مقادیر زیر می باشد:

♣ یک عدد کلوچه کوچک یک واحد است.

♣ دو عدد شیرینی خشک یک واحد است.

♣ چهار عدد شکلات کوچک یک واحد است.

ج) **گروه حبوبات و مغز دانه ها:** شامل انواع حبوبات (نخود،

انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش) و مغزها (گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی و...) می باشد. میزان توصیه شده مصرف روزانه این گروه برابر با ۱ واحد است. حبوبات بهتر به صورت ترکیب با غلات مصرف شود مثل عدس پلو، لوبیاپلو، باقالاپلو، ماش پلو.

نصف لیوان حبوبات پخته شده یک واحد است و یک سوم لیوان از انواع مغزها (بدون نمک یا کم نمک) یک واحد است.

نکات قابل توجه:

۱- بجای یک واحد گوشت یا یک عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود.

۲- مصرف زیاد مغز دانه ها م موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

۳- دانه آفتابگردان، بادام و فندق غنی ترین منبع ویتامین E در این گروه می باشند.

**گروه متفرقه:** توصیه می شود از این گروه کمتر استفاده شود. این

نوع غذاها به عنوان غذای اصلی توصیه نمی شوند و برای ارتقاء سلامت مورد نیاز نیستند. ولی در صورتی که قند خون در محدوده طبیعی باشد مصرف مقادیر کمی از آنها ممنوع نیست.

انواع مواد غذایی این گروه عبارتند از :

الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع، بیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)

مددجوی گرمی در پمفلت ۱ گروه نان و غلات و سبزیجات و میوه جات توضیح داده شده است. ادامه گروههای غذایی را در این پمفلت مطالعه فرمائید. گفتیم در هرم غذایی بیماران دیابتی همه گروه های غذایی وجود دارند. 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.



### گروه شیر، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها

**الف- گروه شیر و فرآورده ها:** شیر، ماست، پنیر، کشک،

بستنی و دوغ. با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص می توان ۲ الی ۳ واحد از گروه شیر و فرآورده های آن در روز استفاده نمود.

✓ یک لیوان شیر یک واحد است.

✓ یک لیوان ماست یک واحد است.

✓ دو لیوان دوغ یک واحد است.

✓ یک قوطی کبریت پنیر (۳۰ گرم) یک واحد است.

✓ یک چهارم لیوان کشک یک واحد است.

✓ نصف لیوان بستنی یک واحد است.

نکات قابل توجه:

۱- شیر پاستوریزه کم چربی (۲/۵ درصد یا کمتر) استفاده شود.

۲- به جای شیرهای طعم دار همچون شیر کاکائو، شیرنسکافه و شیر با طعم میوه که حاوی قند افزوده اند، از شیرهای ساده استفاده شود.

۳- پنیرهای کم نمک و کم چرب استفاده کرد.

۴- از بستنی پاستوریزه استفاده شود. بستنی سنتی غیر پاستوریزه، خطر ابتلا به بیماری تب مالت (بروسلوز) را افزایش می دهد. هم چنین مقدار قند بستنی بالاست.

۵- حتماً قبل از مصرف هر نوع کشک حداقل ۵-۱۰ دقیقه در آب و در حال بهم زدن جوشانده شود. از انواع کم نمک استفاده شود.

۶- شیر و لبنیاتی که با ویتامین D غنی شده اند، استفاده شود.

۷- مبتلایان به عدم تحمل لاکتوز، می توانند از شیر بدون لاکتوز و یا ماست استفاده کنند.

**ب- گوشت و تخم مرغ:** گوشت قرمز (گوسفند و گوساله)،

گوشت سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ، میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۱-۲ واحد است.

□ ۳۰ گرم گوشت پخته شده یک واحد است.

□ ۳۰ گرم مرغ پخته شده یک واحد است.

□ ۳۰ گرم ماهی پخته شده یک واحد است.

□ یک عدد تخم مرغ یک واحد است.

نکات قابل توجه:

۱- پیش از پختن تمام چربی گوشت و پوست مرغ را باید جدا کرد.

۲- چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه زیاد است. مصرف این مواد غذایی باید محدود شوند.

۳- بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود. بویژه افراد بزرگسال و بیماران مبتلا به بیماریهای قلبی - عروقی و چربی خون بالا

۴- ماهی و سایر آبزیان بخصوص ماهی های چرب از منابع خوب اسیدهای چرب امگا هستند که نقش آنها در پیشگیری از بیماری قلبی و عروقی ثابت شده و حداقل هفته ای ۲ بار باید مصرف شوند.

۵- سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی است. مصرف این غذاها باید محدود شوند.

۶- از مصرف گوشت و کباب نیم پز که ممکن است حاوی انواع باکتری ها باشد همچنین از خوردن تخم مرغ عسلی یا نیم پز خودداری شود.