



برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران مبتلا به دیابت و یا خانواده آنها
برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری
رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت
اطلاعات بیشتر می توانند به یکی از مراکز
زیر مراجعه نمایند:

- * کلینیک های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان های کشور
- * مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
- * دفاتر تغذیه و رژیم درمانی
- * مطب متخصصین تغذیه



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



بیمارستان قائم (عج)

آموزش رژیم غذایی
با کربوهیدرات کنترل شده
برای بیماران مبتلا به دیابت



کمیته آموزش بیمارستان قائم (عج)



تأیید شده توسط خانم دکتر سیده نازنین منصوری گیلانی



غذاهای حاوی کربوهیدرات

گروه غذایی	گرم کربوهیدرات در هر واحد	مثال ها
غلات و مواد نشاسته ای	۱۵	یک کف دست نان یک سوم فنجان ماکارونی یا نودل سه چهارم فنجان غلات شیرین نشده یک دوم سیب زمینی متوسط یک سوم فنجان برنج
میوه	۱۵	یک عدد میوه کوچک یک دوم فنجان کمپوت میوه یا آبمیوه طبیعی
شیر	۱۲	یک فنجان شیر سه چهارم ماست بدون چربی یا کم چرب
سبزی ها	۵	یک دوم فنجان انواع سبزی نظیر نخود سبز، هویج، بروکلی و گوجه فرنگی

* مقادیر کربوهیدرات در هر واحد از مواد غذایی در فهرست اطلاعات تغذیه ای برچسب مواد غذایی نیز موجود است.



یک رژیم غذایی با کالری بالا می تواند باعث افزایش وزن شود. مقدار کربوهیدرات مورد نیاز شما بستگی به فعالیت و سطح قند خون شما دارد.

برای سهم غذایی تعیین شده اهمیت قائل شوید:

مقادیر زیاد از یک غذای سالم هم می تواند قند خون شما را به اندازه یک غذای شیرین افزایش دهد.

با دقت به برچسب های (بدون قند) و (بدون قند افزوده یا رژیمی) توجه کنید:

عبارت رژیمی یا بدون قند به معنی بدون کربوهیدرات نیست. این کربوهیدرات درون غذاها است که بیشترین اثر را روی سطح قند خون دارد.

وعده های اصلی و میان وعده ها باید حاوی چربی های سالم برای سلامت قلب باشد:

روغن زیتون، روغن کلزا، روغن آفتابگردان، مغزها و دانه ها، از روغن های سالم هستند و باید جایگزین روغن سویا، پیه و دنبه شوند. مشاور تغذیه می تواند در محاسبه سهم بندی و میزان چربی متناسب با انرژی مورد نیاز روزانه به شما کمک کند.

حداقل دوبار در هفته از ماهی استفاده کنید:

ماهی چرب نظیر قزل آلا، تن و ساردین، منابع غنی از چربی های امگا ۳ و مفید برای سلامت قلب هستند. اگر باردار و یا شیرده هستید با مشورت پزشک این کار را انجام دهید.



رژیم کربوهیدراتی کنترل شده چیست؟

این رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت کاربرد دارد. در رژیم کربوهیدراتی کنترل شده، وعده های غذایی حاوی مقادیر متناسبی از مواد غذایی غنی از کربوهیدرات است، به این معنی که میزان غذاهای غنی از کربوهیدرات در وعده های صبحانه، ناهار و شام به یک اندازه است. این ثبات به کنترل قند خون کمک می کند. در این رژیم وعده های غذایی باید متعادل باشد، یعنی غذاها از همه گروه های اصلی (نشاسته، میوه ها، سبزی ها، لبنیات کم چرب، مرغ، ماهی، گوشت یاغ فرآورده های گوشتی کم چرب و چربی های سالم) انتخاب می شود.

آموزش رژیم کربوهیدراتی کنترل شده

هر روز در زمان های مشخص غذا بخورید:

هیچ وعده ی غذایی یا میان وعده ها را فراموش نکنید.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید:

این رژیم ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی مورد نیاز شما را تأمین می کند.

خوردن غذاهای حاوی قند بالا را بسیار محدود و یا قطع کنید:

غذاهای حاوی قند بالا شامل آب میوه ها و نوشیدنی های صنعتی، کیک ها، شیرینی ها، کلوچه ها، شربت ها، انواع مربا و کمپوت ها هستند.

از مشاور تغذیه خود بخواهید، میزان انرژی و کربوهیدرات مورد نیاز شما را محاسبه نماید:

میزان غذای مورد نیاز روزانه بستگی به وزن، قد، سن و فعالیت فیزیکی دارد.