

روز). در این بین غذاهای طبیعی و خانگی به علت اینکه سدیم کمتری دارند نسبت به غذاهای آماده مثل انواع کنسرو، انواع کنسرو، سوسیس و کالباس ترجیح داده می شوند. همچنین بهتر است از اضافه کردن نمک در سر سفره نیز خودداری گردد.

۷) میزان مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول

مقدار کلسترول مصرفی روزانه باید کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد. لازم به توضیح است که کلسترول نوعی چربی است که در غذاهایی مانند گوشت (مخصوصاً گوشت قرمز) زرده تخم مرغ، دل و جگر و لبنیات دیده می شود و بالا بودن آن عامل مهمی در ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی است.

۸) الکل

در مورد مصرف الکل باید گفت از آنجایی که الکل در بدن نمی تواند به قند (گلوکز) تبدیل شود و از طرفی جلوی تولید گلوکز در کبد را نیز می گیرد، در صورت مصرف همزمان آن با انسولین یا قرص های دیابت ممکن است باعث کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) شود. از طرفی مصرف الکل به علت کالری زیاد موجود در آن شدیداً موجب چاقی و اضافه وزن و نیز افزایش چربی خون خواهد شد که از عوامل خطر مهم ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی هستند. بنابراین مصرف الکل در افراد دیابتی ممنوع است.

کامل منع می شدند ولی تحقیقات جدید نشان داده اند که تفاوت چندانی میان کربوهیدراتهای ساده و مرکب از نظر میزان بالا بردن قند خون وجود ندارد. در واقع مصرف بعضی از غذاهای حاوی نشاسته مثل نشاسته مثل سیب زمینی، قند خون را حتی بیشتر از خوردن شکر بالا می برد. بنابراین شما می توانید در رژیم غذایی خود از کربوهیدراتهای ساده نیز استفاده کنید.

۵) میزان مصرف فیبر

مصرف روزانه فیبر باید حداقل ۲۰ گرم باشد. بنابراین از مواد غذایی زیر که هر واحد از آنها حداقل ۳ گرم فیبر دارد، بیشتر استفاده کنید:

✚ نان جوی سبوس دار، نان سنگک،

جوی پوست نکنده، ذرت

✚ بادام، بادام زمینی، فندق، گردو

✚ انواع لوبیا، عدس، سویا

✚ سبزیجات شامل لوبیا سبز، نخود

فرنگی، هویج، گل کلم، اسفناج

✚ میوه ها شامل توت فرنگی، شاه

توت، گلابی، سیب (مخصوصاً با

پوست)، پرتقال

۶) میزان مصرف نمک

به منظور پیشگیری از افزایش فشار خون مصرف نمک بهتر است محدود شود (۱/۵-۱ قاشق چایخوری در



معاونت دانشجویی
اداره بهداشت و درمان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

دیابت، پیشگیری از عوارض و

بهبود سبک زندگی

اصول تغذیه دیابتی

۱) میزان مصرف پروتئین

پروتئین ها باید حدود ۲۰-۱۰ درصد کالری روزانه شما را تأمین کنند. در موارد نارسایی کلیوی ممکن است این مقدار کمتر شود.

۲) میزان مصرف چربی

مصرف چربیها نباید بیشتر از ۳۰ درصد کالری روزانه شما باشد. در این میان مصرف چربیهای حیوانی باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه را فراهم کند. بقیه کالری روزانه شما (۵۰-۶۰ درصد) از کربوهیدراتها بدست می آید.

۴) میزان مصرف مواد قندی

مصرف حساب شده مواد قندی از جمله شکر مجاز می باشد. لازم به توضیح است که تا چند سال پیش افراد مبتلا به دیابت از خوردن غذاهای حاوی کربوهیدراتهای ساده مثل قند و یا شیرینی به طور