



تغذیه در دیابت



ED-PM-011-02

کد :

1397/05/10

تاریخ انتشار:

1398/05/10

تاریخ بازنگری :

کراوس 2017

منبع:

انواع دیابت

الف : دیابت نوع I (وابسته به انسولین) حدود 5-10 درصد بیماران دیابتی از نوع I هستند ، این دیابت شروع ناگهانی داشته و قبل از سن 10 سالگی شروع می شود و به منظور کنترل سطح گلوکز خون به انسولین احتیاج داریم . ب : دیابت نوع II (غیر وابسته به انسولین) حدود 91-95 درصد دیابتی ها از نوع II هستند. غالباً در سنین بالای 10 سالگی و در افراد چاق بروز می کند.

تظاهرات بالینی

- پلی اوری (پرادراری) ، (پلی دیپسی) پرنوشی ، (پلی فازی) ، پر خوری، خستگی و ضعف، تغییرات ناگهانی در دید، احساس گزگز یا بی حسی در دستها و پاها، پوست خشک، ترمیم کند و آهسته زخم ها، عود مجدد عفونت ها عوارض دراز مدت: درگیری چشم، نوروپاتی محیطی، بیماریهای عروقی.

عوارض دیابت

- هیپو گلیسمی

- کتواسیدوز دیابتی

- بیماریهای شریان کرونری قلب و

عروق محیطی

-- درگیری چشم ها (رتینوپاتی)،

درگیری کلیه ها (نفروپاتی) و...

توصیه های تغذیه ای در بیماران دیابتی:

1- بهتر است به جای 3 وعده، 5-7 وعده غذا بخورید چرا که هرچه دفعات غذاخوردن بیشتر و حجم آن کمتر باشد سرعت افزایش قند خون کمتر است.

2- از نان های سبوسدار مانند سنگک بیشتر استفاده کنید چرا که مصرف نان های سفید مانند لواش و باگت قند خون شما را به سرعت بالا می برد

3- برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات یا سبزیجات مانند عدس پلو، لوبیا پلو، شوید پلو و غیره مصرف کنید.

4- سبزیجات و سالاد را در وعده غذایی خود بگنجانید.

5- در طول هفته حداکثر 2-3 عدد تخم مرغ استفاده کنید.



اهداف تعیین شده برای افراد دیابتی :

قند خون قبل از صرف غذا ← 90-130mg/dl

قند خون 1 تا 2 ساعت بعد از صرف غذا ← کمتر از 180mg/dl

HbA1C ← کمتر از 7 درصد

کلسترول تام ← کمتر از 200

تری گلیسیرید ← کمتر از 150

HDL ← در مردان بیشتر از 40 و در زنان بیشتر از 50

LDL ← کمتر از 100

فشار خون ← کمتر از 130/80

GLYCEMIC INDEX CHART

Low Glycemic (55 or Below)
High Glycemic (70 or Higher)






ARCH	G.I.	VEGETABLES	G.I.	FRUITS	G.I.	DAIRY	G.I.
gel. Pasta	88	Broccoli	10	Cherries	22	Yogurt, Plain	14
White Rice	86	Pepper	10	Apple	36	Yogurt, Low Fat	24
Red Spaghetti	86	Lettuce	10	Orange	63	Whole Milk	30
new Potato	44	Mushrooms	10	Grapes	46	Soy Milk	31
Red Bread	49	Onions	10	Kiwi	52	Skim Milk	32
White Rice	55	Green Peas	48	Banana	56	Chocolate Milk	35
Potatoes	67	Carrots	49	Pineapple	66	Yogurt, Fruit	36
new Bread	80	Beets	54	Watermelon	72	Custard	41
Red Potato	85	Onions	79	Eat	103	Ice Cream	60

