

آشنایی با گروههای غذایی

گروه نان و غلات: این مواد غذایی حاوی نشاسته هستند. از این گروه ۶ تا ۱۱ سهم در طول روز میتوان مصرف کرد. یک واحد از هر کدام از مواد غذایی این گروه شامل جدول زیر است:

نان سنگک یا نان جو	دو کف دست (۳۰ گرم)
نان بربری	یک کف دست
نان لواش	سه کف دست (۳۰ گرم)
نان باگت (ساندویچ)	نصف نان
ماکارونی یا رشته	نصف لیوان
برنج سفید	۵ قاشق غذاخوری
جوانه گندم	۳ قاشق غذاخوری
انواع بیسکویت ساده	دوتا سه عدد
بیسکویت ساقه طلایی	۲ عدد
باقلا پخته	یک سوم لیوان
ذرت یا نخود فرنگی	نصف لیوان
ذرت (بلال)	یک عدد متوسط
سیب زمینی آب پز	یک عدد کوچک (۹۰ گرم)
کدو تنبل (حلوایی)	یک لیوان
انواع حبوبات (لوبیا، نخود، لپه و عدس پخته)	نصف لیوان

گروه سبزی ها: سبزیجات حاوی مقدار کمی کربوهیدرات و کالری هستند و به دلیل اینکه چربی ندارند انتخاب مناسبی برای وعده ها و میان وعده هاست. توصیه می شود حداقل روزانه ۳ تا ۵ سهم از سبزیجات مصرف کنید. سبزیجات مانند: اسفناج، کاهو، انواع کلم، گوجه فرنگی، سبزی های سبز برگ، کدو سبز، بادمجان، پیاز، فلفل و ... (به غیر از هویج که باید مصرف آن محدود باشد)

گروه میوه ها: این گروه شامل میوه های تازه، یخ زده، کنسرو شده، میوه های خشک و آبلمیوه می باشند. از این گروه ۲ تا ۴ سهم در روز میتوان استفاده کرد.

یک واحد از هر کدام از میوه ها شامل جدول زیر است:

سیب با پوست (متوسط)	یک عدد
زرد آلو تازه (زیاد رسیده نباشد)	۳ عدد
موز متوسط	نصف یک عدد
گلابی بزرگ تازه/ گریپ فروت قرمز	نصف یک عدد
آناناس تازه	سه چهارم لیوان
خریزه، هندوانه و طالبی	یک برش
کیوی/ هلوئی تازه (متوسط)	یک عدد
انبه کوچک / انار	نصف یک عدد
گیلاس شیرین و تازه	۱۲ عدد
انجیر تازه (کوچک یا متوسط)	۲ عدد
آلو کوچک / نارنگی کوچک	۲ عدد
شلیل کوچک/ پرتغال کوچک	یک عدد
توت فرنگی/ توت سفید/ گوجه سبز/ آلبالو تازه	نصف لیوان
انگور / کشمش	۱۰ عدد
خرما	۲ عدد
توت خشک	۱۰ عدد
آبلمیوه	نصف لیوان
کمپوت	یک سوم لیوان
میوه خشک (آلو، انجیر، زرد آلو)	۳ عدد

بهتر است در روز فقط از یک نوع از میوه های ذکر شده در جدول مصرف گردد. مصرف روزانه سیب به علت کند کردن روند جذب قند موجب کنترل قند خون می شود.

مصرف برخی میوه ها مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی بهتر است به ۱ تا ۲ بار در هفته محدود شود.

بر خلاف تصور معمول میوه های شیرین مثل موز و زردآلو برای بیماران دیابتی مضر نیستند ولی بهتر است زیاد رسیده نباشند و در حجم کم خورده شوند.

گروه لبنیات: این گروه شامل شیره ماست می باشد. انواع پنیر شامل این لیست نمی باشد. از این گروه به شرط استفاده از نوع کم چرب یا بدون چربی، می توان ۲ تا ۳ سهم در طول روز استفاده کرد.

شیر	یک لیوان
ماست	نصف لیوان
دوغ	۲ لیوان

گروه گوشت و جانشین های آن: شامل گوشت قرمز (گاوه، گوسفند و...) و گوشت سفید (مرغ، ماهی و...)، پنیر، سویا و تخم مرغ می باشد. مقدار مصرف مجاز ۴ تا ۶ سهم در روز می باشد. یک واحد از هر کدام از مواد غذایی این گروه شامل جدول زیر است:

گوشت قرمز و ماهی و سینه مرغ	۲ قوطی کبریت
کنسرو ماهی	نصف لیوان
گوشت چرخ شده	۲ قاشق غذاخوری
ران مرغ	یک سوم
پنیر (کم چرب و کم نمک)	یک قوطی کبریت
تخم مرغ	یک عدد
جگر، دل، قلوه	۳۰ گرم
آجیل	۱۰ عدد

گروه چربی: حاوی مقدار زیادی کالری هستند. محدود کردن این گروه به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک زیادی می کند. تا حد ممکن از این مواد غذایی کمتر استفاده کنید. یک واحد از هر کدام از مواد غذایی این گروه شامل جدول زیر است:

انواع روغن	یک قاشق مربا خوری
کره و خامه	یک قاشق مربا خوری
سس مایونز	یک قاشق مربا خوری
مغز گردو	دو عدد
آجیل	۶ عدد
زیتون	۸ عدد



بسته آموزشی خود مراقبتی

تغذیه و دیابت

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارت / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲

/ انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

سایر توصیه های غذایی:

- ❖ بر خلاف عقیده عموم خرید یا تهیه غذاهای مخصوص بیماران دیابتی لازم و ضروری نیست. بیمار دیابتی میتواند از انواع غذاهایی که سایر اعضای خانواده استفاده می کنند مصرف نمایند، البته قند و شکر و تمام مواد غذایی حاوی این مواد، مستثنی هستند.
- ❖ مواد غذایی که به اسم غذای دیابتی رواج پیدا کرده است مثل بیسکویت و شیرینی دیابتی در حقیقت برای این بیماران خوب نیست زیرا این غذاها قند کم ولی چربی زیاد دارند (خصوصا در صورت داشتن اضافه وزن).
- ❖ غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون و ثابت ماندن فشار خون اثر زیادی دارد (سعی کنید ساعات مشخصی برای وعده های غذایی تان در روز مشخص کنید و هر روز حتما در آن ساعت غذایتان را میل کنید).
- ❖ به منظور کنترل قند خون مواد غذایی را روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده میل کنید. فاصله بین وعده ها بیشتر از ۳ ساعت نشود.
- ❖ همراه هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید.
- ❖ مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.
- ❖ لبنیات کم چربی مصرف کنید.
- ❖ غذا را بصورت کم نمک مصرف کنید.
- ❖ از حبوبات و پروتئین سویا بیشتر استفاده کنید.