

دیابت و تغذیه سالم



تغذیه سالم بخش مهمی از مدیریت دیابت به همراه فعالیت بدنی و مصرف داروها در صورت نیاز است.

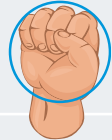
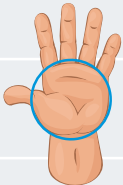
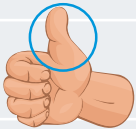
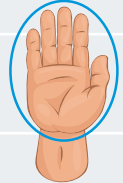
تصویر نشان داده شده، بیمار واقعی نیست.

اندازه وعده‌های غذایی مهم است!

خوردن غذاهای سالم مهم است. اما خوردن مقدار مناسب غذا نیز مهم است. حتی می‌توان غذای سالم را بیش از حد خورد! به عنوان مثال، یک سیب کوچک ۸۵ گرمی (به اندازه یک مشت کوچک) حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. یک سیب بزرگ حدود ۳۰ گرم کربوهیدرات دارد. این تفاوت بزرگی است!

وقتی نمی‌توانید اندازه‌گیری کنید، تخمین بزنید!

دانستن این که در هر وعده غذایی چقدر غذا می‌خورید می‌تواند به شما در رسیدن به اهداف قند خون کمک کند. وقتی نمی‌توانید وزن کنید یا اندازه‌گیری کنید، می‌توانید اندازه وعده‌های غذایی را تخمین بزنید. دست شما ابزاری مفید است.

	مشت نیمه باز شما = حدود ۱ فنجان (شیر، ماست، غلات خشک و غیره)
	کف دست شما = حدود ۳ اونس (۸۵ گرم) گوشت پخته بدون استخوان
	شست شما = حدود ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی یا سس سالاد
	نوک(بند اول) = حدود ۱ قاشق چای‌خوری کره یا روغن
	کف دست باز شما = حدود ۱ برش نان گندم کامل
	کف دست شما که مانند کاسه شده است = حدود ۱/۲ فنجان برنج، جو دوسر یا آجیل

به خاطر داشته باشید که همه دست‌ها، اندازه‌های متفاوتی دارند. ابتدا اندازه‌ی مشت خود را با یک پیمانه‌ی اندازه‌گیری مقایسه کنید، سپس شروع به تخمین‌زدن کنید.

REFERENCES: <https://diabeteseducation.novocare.com/content/dam/diabetes-patient/novocare-diabeteseducation/pdfs/booklet-meal-planning-and-carb-counting.pdf>
شرکت نوو نوردیسک پارس: تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان، شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴ کدپستی: ۱۹۶۸۶۴۳۱۹۵، تلفن: ۸۶۴۵۲۲۱، فکس: ۸۸۶۴۵۲۳۰



برای دسترسی به محتوای آموزشی بیشتر در زمینه دیابت، به NovoCare.ir مراجعه نمایید یا کد را اسکن نمایید.

NNP/EDU/415/Oct. 2025



Driving change | in diabetes



قند

قند، کربوهیدرات ساده یا سریع الاثر نیز نامیده می‌شود. دو نوع اصلی قند وجود دارد:

- قندی که به طور طبیعی در غذا وجود دارد، مانند: قند شیر و قند میوه
- قندی که به غذا اضافه می‌شود، مانند دسرهای شیرین و بسیاری از غذاهای بسته‌بندی‌شده و نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند

تأثیر بر سطح قند خون

غذاها و نوشیدنی‌های شیرین مانند شیرینی، دسر، غلات صبحانه، آبمیوه و نوشابه، سطح قند خون را خیلی سریع بعد از خوردن آن‌ها افزایش می‌دهند.



کربوهیدرات‌ها و دیابت

وقتی غذاها و نوشیدنی‌های حاوی کربوهیدرات را هضم می‌کنید، کربوهیدرات‌ها به گلوکز تجزیه می‌شوند تا به سلول‌های شما سوخت‌رسانی کنند. این کار باعث افزایش سطح قند خون در بدن می‌شود. این به معنای آن نیست که باید از خوردن کربوهیدرات‌ها دست بکشید. فقط باید از مقدار مصرف خود آگاه باشید. کربوهیدرات‌ها بخش مهمی از یک رژیم غذایی متعادل هستند.

چقدر کربوهیدرات باید بخورید؟

یک نقطه شروع خوب برای افراد مبتلا به دیابت این است:

	برای اکثر مردان، حدود ۶۰ تا ۷۵ گرم کربوهیدرات در هر وعده غذایی و ۱۵ تا ۳۰ گرم برای یک یا دو میان‌وعده
	برای اکثر زنان، حدود ۴۵ تا ۶۰ گرم کربوهیدرات در هر وعده غذایی و ۱۵ گرم در هر میان‌وعده

این مقدار به میزان فعالیت‌تان، وزن شما و هر دارویی که ممکن است مصرف کنید بستگی دارد. متخصص تغذیه یا متخصص مراقبت و آموزش دیابت‌تان، می‌تواند در تعیین مقدار مناسب به شما کمک کند.

دانستن اینکه در هر وعده غذایی و میان‌وعده چه مقدار کربوهیدرات باید مصرف کنید، مهم است. چرا؟ زیرا وقتی مقدار کربوهیدرات مناسب برای خود را بدانید، می‌توانید غذاها و اندازه‌های وعده‌های غذایی را طوری انتخاب کنید که به شما در رسیدن به اهداف قند خون‌تان کمک کند.



اصول تغذیه سالم

تغذیه سالم به همراه فعالیت بدنی و مصرف داروها در صورت نیاز، بخش مهمی از مدیریت دیابت است. چرا؟

زیرا این‌که چه چیزی، چه زمانی و چه مقدار غذا می‌خورید بر سطح گلوکز خون (قند خون) شما تأثیر می‌گذارد.

تغذیه سالم به این معنا نیست که باید از خوردن غذاهای مورد علاقه خود و بیرون غذا خوردن دست بکشید. اما ممکن است

نیاز باشد که میزان و دفعات خوردن برخی از آنها را محدود کنید.

تغذیه سالم زمانی است که شما:



هر روز انواع مختلفی از غذاها را میل کنید.



به اندازه وعده‌های غذایی خود توجه کنید.



وعده‌های غذایی خود را به طور یکنواخت در طول روز پخش کنید.



هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.

۱

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی

یک برنامه غذایی، راهنمای شما برای کمک به انتخاب این است که چه غذاهایی بخورید، چه زمانی وعده‌های غذایی و

میان‌وعده‌ها را میل کنید و چه مقدار غذا بخورید.

یک برنامه غذایی سالم معمولی شامل موارد زیر است:

کربوهیدرات‌های پیچیده: مانند نان

غلات کامل، جو و برنج قهوه‌ای



فیبر: که در حبوبات، غلات کامل،

میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود.



پروتئین کم‌چرب: مانند مرغ

(بدون پوست)، ماهی و تخم مرغ



سبزیجات غیرنشاسته‌ای: مانند کلم

بروکلی، هویج و سبزیجات برگ‌دار



لبنیات کم‌چرب: مانند شیر، ماست و

شیرهای گیاهی غنی‌شده با کلسیم



چربی‌های مفید برای قلب:

مانند روغن زیتون یا کانولا، آجیل

و دانه‌ها



برنامه‌ریزی وعده غذایی به

روش بشقاب

انجمن دیابت آمریکا استفاده از بشقاب را برای

تهیه وعده‌های غذایی سالم توصیه می‌کند. روش

بشقاب، روشی ساده برای مدیریت اندازه وعده‌ها

و خوردن وعده‌های غذایی متعادل است. نیازی

به شمردن چیزی نیست.

با یک بشقاب ۹ اینچی (۲۳ سانتی‌متری) شروع

کنید و تصور کنید که بشقاب را به دو نیم تقسیم

کرده‌اید. سپس یکی از نیمه‌ها را به دو قسمت

تقسیم کنید. از بشقاب زیر به عنوان راهنما در

تهیه یک وعده غذایی سالم استفاده کنید.

غذاهای
کربوهیدراتی

غذاهای پروتئینی
کم‌چرب

سبزیجات
غیرنشاسته‌ای

آب یا نوشیدنی
بدون کالری



کربوهیدرات‌ها چه هستند؟

سه نوع اصلی کربوهیدرات در غذاهایی که مصرف می‌کنید وجود دارد که شامل **قند، نشاسته و فیبر** است. هر کدام از این سه،

به نحوی سطح قند خون شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

وقتی به برجسب مواد غذایی نگاه می‌کنید، عبارت «کربوهیدرات کل»، هر سه نوع کربوهیدرات را شامل می‌شود.

نشاسته

نشاسته‌ها، کربوهیدرات‌های پیچیده هم نامیده می‌شوند. سعی کنید غلات کاملی را استفاده کنید که از فراوری

حداقلی برخوردار باشند.

غذاهایی که سرشار از نشاسته هستند عبارتند از:

• سبزیجات نشاسته‌ای مانند ذرت، کدوخلوایی، موز سبز و سیب زمینی‌ها

• انواع حبوبات، عدس و نخود

• غلات مانند گندم، جو دوسر، برنج، جو و کینوا

• غذاهایی که از گندم تهیه می‌شوند، مانند ماکارونی و نان

تأثیر بر سطح قند خون

غذاهای نشاسته‌دار سطح قند خون را بالا می‌برند، اما نه به

سرعت غذاهای قندی.



فیبر

فیبر نوعی کربوهیدرات است که در مواد غذایی گیاهی مانند سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها

یافت می‌شود. بدن شما فیبر را هضم نمی‌کند. فیبر به شما کمک می‌کند که بعد از غذا خوردن احساس سیری کنید و

حرکات روده شما منظم شود. همچنین ممکن است کلسترول شما را کاهش دهد.

برای سلامتی، بزرگسالان باید سعی کنند روزانه ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر مصرف کنند. بیشتر ما فقط حدود نیمی از

این مقدار را مصرف می‌کنیم.

غذاهایی که منابع خوبی از فیبر هستند عبارتند از:

• لوبیاه‌ها و حبوبات (مانند لوبیا سیاه، لوبیا قرمز، نخود و عدس)

• میوه‌ها و سبزیجات، به ویژه آنهایی که پوست خوراکی دارند (مانند سیب) و آنهایی که دانه‌های خوراکی

دارند (مانند توت‌ها).

• غلات کامل (مانند جو دوسر، جو، برنج قهوه‌ای، غلات و

نان‌های سبوس‌دار و پاستای گندم کامل)

• آجیل و دانه‌ها

تأثیر بر سطح قند خون

فیبر هضم را کند می‌کند. این بدان معناست که خوردن غذای غنی از

فیبر کمک می‌کند تا سطح قند خون به کندی بالا رود.



۳

۲