

نکاتی ساده اما مهم برای کنترل بهتر قند خون



بیمارستان بوعلی میروان

ویرایش پاییز ۱۴۰۳

مناموچهری

کارگروه آموزش به بیمار

*قند، شکر، مربا عسل آبمیوه شربت کمپوت نوشابه بستنی

انواع شیرینی شکلات و آب نبات برای شما مضر است.

*جهت اطلاع از مقدار مصرف آن با یک متخصص تغذیه

مشورت کنید. بهترین شکل مصرف نان استفاده از نان

سبوس دار است بهترین گزینه استفاده از نان سنگک و نان

جو است. مصرف خشکبار مانند انجیر خشک توت خشک

خرمای خشک و کشمش نیز باید محدود شود.

*سبزی جات خام پخته و سالاد بدون سس به مقدار فراوان

میل کنید. خوردن سبزیجات خام همراه با غذا موجب

تاخیر در افزایش قند خون میشود مانند پیاز و سیر، مرزه،

کلم ، تره

*کدو سبز، سیر، شوید، قارچ ، اسفناج، کرفس، لوبیا سبز،

شلغم، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای مثال هایی از

سبزیهای پخته مفید در برنامه غذایی شما هستند.

*سبزیجات نشاسته ای مانند هویج ، سیب زمینی ، نخود

فرنگی ، باقلا، ذرت و... در صورت پختن همانند برنج قند

خون را بالا میبرند پس در مصرف آن احتیاط کنید.

*مصرف میوه های بسیار شیرین و آبدار مثل موز، انجیر،
خرزبه انگور و انار شیرین و... را کاهش دهید.

*انواع میوه های قرمز و بنفش آلبالو گیلاس حاوی ترکیبی
طبیعی به نام آنتوسیانین هستند که می توانند به تنظیم
قند خون کمک کنند.

*مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج نان سیب
زمینی ذرت و غیره باید محدود باشد، بهتر است با خوردن
وعده های اصلی و میان وعده ها در ساعت مشخص
میتوانید از افت قند خون جلوگیری کنید، تا مجبور به
مصرف آب قند شربت و مانند این ها نشوید..

*سعی کنید از تمام گروه های غذایی در هر وعده مصرف
کنید. بطور مثال مواد نشاسته ای ،سبزی ها، لبنیات و مواد
پروتئینی گوشت تخم مرغ در یک وعده ی غذایی گنجانده
شود.

*اگر اضافه وزن دارید حتماً وزن خود را کم کنید به خاطر
داشته باشید که کم کردن وزن باید اصولی و زیر نظر
متخصص انجام شود کاهش وزن کمک زیادی به کنترل قند
خون شما می کند.

*قبل از پخت غذا، چربی های ظاهری گوشتها چربی هایی
که با چشم دیده می شوند و پوست مرغ را جدا کنید مصرف
سینه مرغ نسبت به ران و سایر قسمت های مرغ برایتان
بهتر است.

تخم مرغ را حداکثر دوبار در هفته مصرف کنید ولی
خوردن سفیده تخم مرغ به شرط آنکه کاملاً پخته باشد
اشکالی ندارد.

توصیه های کاربردی برای کاهش مصرف قند

لازم نیست قندها را کاملاً کنار بگذارید، کافی است

مصرف قندهای خالص (قند و شکر) را برای خود محدود کنید.

برچسب های مواد غذایی را با دقت بخوانید.

خوردن دسر و شیرینی را برای زمانهای خاص در نظر بگیرید.

میتوانید از کیکهای تهیه شده از غلات سبوس دار یا شیرینی هایی که قند کمتری دارند، استفاده چربی ها و شیرینی ها کنید.

به جای تنقلات شیرین میوه تازه مصرف کنید. از میوه های تازه برای شیرین کردن و طعم دادن به ماست استفاده کنید.

مصرف آجیل خام و خشکبار برگه های میوه را فراموش نکنید.

غذاهای پوره شده ، پخته شده و آب پز شده زودتر هضم میشود و قند را سریعتر بالا می برد.

آشنایی با تغذیه صحیح در دیابت



*مصرف چربی های مضر را محدود کنید، چربی های مفید غیر اشباع شامل روغن های مایع گیاهی زیتون، آفتابگردان، ذرت، کانولا، هسته انگور و گردو، مغز دانه ها بصورت خام و روغن ماهی و چربی های مضر اشباع شامل روغن های جامد حیوانی ، دنبه ، لبنیات پرچرب سرشیر و کره حیوانی می باشد.

*غذاهای دریایی مانند ماهی قزل آلا سرشار از اسید های چرب امگا ۳ استپس خوردن ماهی حداقل دو بار در هفته توصیه می شود.

*داشتن فعالیت بدنی منظم برای کنترل قندخون و نیز کنترل وزن شما بسیار مفید است. لازم نیست فعالیتهای سنگین ورزشی داشته باشید.

*روزی نیم ساعت پیاده روی، یکی از بهترین ساده ترین فعالیتهایی است که میتوانید انجام دهید. به خاطر داشته باشید قبل از انجام پیاده روی یا کارهای پرتحرک حتماً یک میان وعده سبک میل کنید.

*برخی از ادویه ها فعالیت انسولین را تشدید می کنند. تحقیقات ثابت میکند که مصرف دارچین میخک و زردچوبه فعالیت انسولین را تا سه برابر افزایش میدهند که در بین آنها اثر دارچین از بقیه بیشتراست.

روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات بنوشید.