

نکات تغذیه ای افراد بزرگسال مبتلا به دیابت نوع ۱ دارای زخم پای دیابتی



۱۱- از قرار دادن نمکدان در سفره پرهیز نمایید. میزان نمک غذاها در حد متعادل باشد. از مواد غذایی شور همانند خیارشور، ترشی شور و غیره تا حد امکان کم مصرف نمایید

۱۲- از مصرف مواد غذایی دودی تا حد امکان پرهیز نمایید.

۱۳- همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزیها استفاده نمایید.

۱۴- در رژیم غذایی خود بهتر است از نانهای سبوس دار و غلات سبوس دار استفاده نمایید

۱۵- مصرف میان وعدهها الزامی می باشد. مصرف میوه در میان وعدهها توصیه می گردد.

۱۶- در رژیم غذایی روزانه خود از لبنیات کم چرب به میزان کافی استفاده نمایید.

۱۷- روزانه حداقل ۱-۵ ساعت ورزش نمایید.



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نماینده: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

رژیم غذایی بیمار بزرگسال مبتلا به دیابت نوع ۱ دارای زخم پای دیابتی با وزن ایده آل

بیمار گرامی نکات زیر را رعایت نمایید:

- ۱- بدون هماهنگی با متخصص تغذیه از جابجا کردن مواد غذایی بین وعده‌های مختلف پرهیز نمایید چرا که این امر سبب می‌شود میزان کربوهیدرات موجود در هر وعده غذایی تغییر نماید و تنظیم قند خون شما به هم بخورد.
- ۲- تا حد امکان سعی نمایید زمان تزریق انسولین و مصرف وعده‌های غذایی مطابق با برگه رژیم غذایی صورت گیرد و نظم موجود در آن رعایت گردد.
- ۳- از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می‌شود پرهیز نمایید. سعی نمایید میزان مصرف این مواد غذایی مطابق با برگه رژیم غذایی باشد و در صورتیکه بخواهید از این مواد غذایی بیشتر مصرف نمایید حتماً با متخصص تغذیه خود هماهنگی نمایید.

۷- از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس‌های سفید، کله و پاچه و چیپس تا حد امکان پرهیز نمایید. میزان مصرف دل، قلوه، جگر، مغز، زرده تخم مرغ، میگو، کره، خامه و شیرینی‌های خامه‌ای در رژیم غذایی کم باشد. در هفته حداکثر ۳ تا ۴ عدد تخم مرغ بیشتر مصرف نکنید.

۸- توصیه می‌شود بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید (مرغ و ماهی) باشد.

۹- از غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا تا حد امکان کم مصرف نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز و آب‌پز باشد.

۱۰- از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن‌های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می‌باشد.



- ۴- همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (همانند آب‌نبات) داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون مصرف نمایید.
- ۵- غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.
- ۶- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌گردد.