نکاتی طلایی در تغذیه بیماران دیابتی

 \_ از منابع غذایی حاوی امگا ۳ (مانند انواع ماهی‌ها) و اسیدچرب غیراشباع (مثل روغن زیتون) یا سایر انواع روغن‌های مایع (آفتابگردان، کنجد) به مقدار مناسب و طبق رژیم غذایی تنظیم شده استفاده کنند.

\_ استفاده متعادل از امگا ۳ و اسیدهای چرب غیراشباع موجب پاسخ‌دهی بهتر گیرنده‌های سلول به انسولین می‌شود.

\_ حتما غذا و میان وعده را در حجم کم و به دفعات بیشتر (۶-۵ وعده در روز ) میل کنید و در هیچ وعده‌ای بیش از حد غذا نخورید.

\_ در کنار غذای خود حتما از انواع سبزی‌ها استفاده کنید.

\_ توصیه می‌شود میزان مصرف حبوبات در افراد دیابتی افزایش یابد.

\_ پخت برنج به صورت پلوهای مخلوط مانند لوبیاپلو، عدس پلو ضمن افزایش تنوع غذایی به کنترل قندخون کمک می‌کند.

\_ بهتر است غذاها را به صورت آب پز، بخارپز یا کبابی میل کنید.

\_ مصرف نمک را به حداقل برسانید، زیرا خطر بروز بیماری‌های قلبی– عروقی در افراد مبتلا به دیابت زیاد است.

\_ به طور مرتب قند خون را کنترل کنید.

\_ برای داشتن وزن مناسب و سالم بودن به اندازه غذا بخورید و فعالیت بدنی روزانه (۴۵-۳۰ دقیقه پیاده‌روی ) طبق نظر پزشک معالج داشته باشید.

\_ سعی کنید ساعات صرف غذا تا حد امکان منظم باشد تا از نوسان قند خون جلوگیری شود.

\_ غذا خوردن منظم در تنظیم قند خون تاثیر زیادی دارد، بویژه در افرادی که تحت درمان دارویی یا انسولین هستند.

\_ سعی کنید غذا را به آرامی و در محیطی با آرامش میل کنید.

\_ هر روز ۴-۲ واحد میوه بخورید.

\_ روزانه ۵-۳ واحد از سبزی‌ها استفاده کنید.

\_ مصرف منابع غذایی حاوی روی، ویتامین C (مرکبات و سبزی‌های تازه) و ویتامین A (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی و هویج) را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

\_ به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی توجه کنید و محصولاتی که قند، نمک و روغن کمتری دارد، انتخاب کنید.

 مصرف نان‌های سفید و برنج را کاهش داده و نان‌های سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، ماکارونی سبوس‌دار، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) طبق میزان توصیه شده در برنامه غذایی مصرف کنید.

 روزانه از انواع حبوبات در وعده‌های غذایی استفاده کنید.

\_ از جوانه گندم همراه غذا یا در سالاد مصرف کنید.

\_ از سبزی‌های حاوی فیبر همچون سبزی‌های سبز، کاهو و کلم استفاده کنید.

\_ روزانه ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم چرب خصوصا از نوع پروبیوتیک مصرف کنید.

\_ چای یا دمنوش خود را با یک یا دو عدد توت یا کشمش یا یک عدد خرمای کوچک میل کنید.

\_ به اندازه کافی آب بنوشید.

\_ وزن خود را به محدوده نرمال نزدیک کنید. چاقی مخصوصا چاقی شکمی با افزایش مقاومت به انسولین روند درمانی شما را مختل می‌کند.