

رژیم غذایی با کربوهیدرات کنترل شده برای بیماران مبتلا به دیابت

رژیم کربوهیدراتی کنترل شده چیست؟

این رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت کاربرد دارد. در رژیم کربوهیدراتی کنترل شده، وعده‌های غذایی حاوی مقادیر متناسبی از مواد غذایی غنی از کربوهیدرات است؛ به این معنی که میزان غذاهای غنی از کربوهیدرات در وعده‌های صبحانه، نهار و شام به یک اندازه است. این ثبات به کنترل قند خون کمک می‌کند. در این رژیم وعده‌های غذایی باید متعادل باشد؛ یعنی غذاها از همه گروه‌های اصلی (نشاسته، میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات کم چرب، مرغ، ماهی، گوشت یا فرآورده‌های گوشتی کم چرب و چربی‌های سالم) انتخاب می‌شود.

راهنمای رژیم کربوهیدراتی کنترل شده

توضیحات	توصیه‌ها
• هیچ وعده‌ی غذایی یا میان وعده‌ها را فراموش نکنید.	• هر روز در زمان‌های مشخص غذا بخورید.
• این رژیم ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی مورد نیاز شما را تأمین می‌کند.	• رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
• غذاهای حاوی قند بالا شامل آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی، کیک‌ها، شیرینی‌ها، کلوچه‌ها، شربت‌ها، انواع مربا و کمپوت‌ها هستند.	• خوردن غذاهای حاوی قند بالا را محدود و یا قطع کنید.
• میزان غذای مورد نیاز روزانه بستگی به وزن، قد، سن و فعالیت فیزیکی دارد. یک رژیم غذایی با کالری بسیار بالا می‌تواند باعث افزایش وزن شود. مقدار کربوهیدرات مورد نیاز شما بستگی به نیاز انرژی و سطح قند خون شما دارد.	• از مشاور تغذیه خود بخواهید میزان انرژی و کربوهیدرات مورد نیاز شما را محاسبه نماید.
• مقادیر بسیار زیاد از یک غذای سالم هم می‌تواند قند خون شما را به اندازه یک غذای شیرین افزایش دهد.	• برای سهم غذایی تعیین شده اهمیت قائل شوید.
• عبارت رژیمی یا بدون قند به معنی بدون کربوهیدرات نیست. این کربوهیدرات درون غذاها است که بیشترین اثر را روی سطح قند خون دارد.	• با دقت به برچسب‌های «بدون قند» و «بدون قند افزوده یا رژیمی» توجه کنید.
• روغن زیتون، روغن کلزا، روغن آفتابگردان، مغزها و دانه‌ها، از روغن‌های سالم هستند و باید جایگزین روغن سویا، پیه و دنبه شوند. مشاور تغذیه می‌تواند در محاسبه سهم‌بندی و میزان چربی متناسب با انرژی مورد نیاز روزانه به شما کمک کند.	• وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها باید حاوی چربی‌های سالم برای سلامت قلب باشد.
• ماهی چرب نظیر قزل‌آلا، تن و ساردین، منابع غنی از چربی‌های امگا ۳ و مفید برای سلامت قلب هستند.	• حداقل ۲ بار در هفته از ماهی استفاده کنید.
• اگر باردار و یا شیرده هستید با مشورت پزشک این کار را انجام دهید.	



غذاهای حاوی کربوهیدرات

مثال‌ها	گرم کربوهیدرات در هر واحد ^۱ :	گروه غذایی
<ul style="list-style-type: none"> • یک کف دست نان • $\frac{1}{4}$ فنجان ماکارونی یا نودل • $\frac{3}{4}$ فنجان غلات شیرین نشده • $\frac{1}{4}$ فنجان یا $\frac{1}{4}$ سیب زمینی متوسط • $\frac{1}{4}$ فنجان برنج 	۱۵	غلات و مواد نشاسته‌ای
<ul style="list-style-type: none"> • یک عدد از میوه کوچک • $\frac{1}{4}$ فنجان کمپوت میوه در آب میوه یا آب 	۱۵	میوه
<ul style="list-style-type: none"> • یک فنجان شیر • $\frac{3}{4}$ ماست بدون چربی و یا کم چربی 	۱۲	شیر
<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{4}$ فنجان انواع سبزی‌ها نظیر: <ul style="list-style-type: none"> ✓ نخود سبز ✓ هویج ✓ بروکلی ✓ گوجه فرنگی 	۵	سبزی‌ها



* مقادیر کربوهیدرات در هر واحد از مواد غذایی در فهرست اطلاعات تغذیه‌ای برچسب مواد غذایی نیز موجود است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران مبتلا به دیابت و یا خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

- کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور
- مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
- دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
- مطب متخصصین تغذیه

واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت