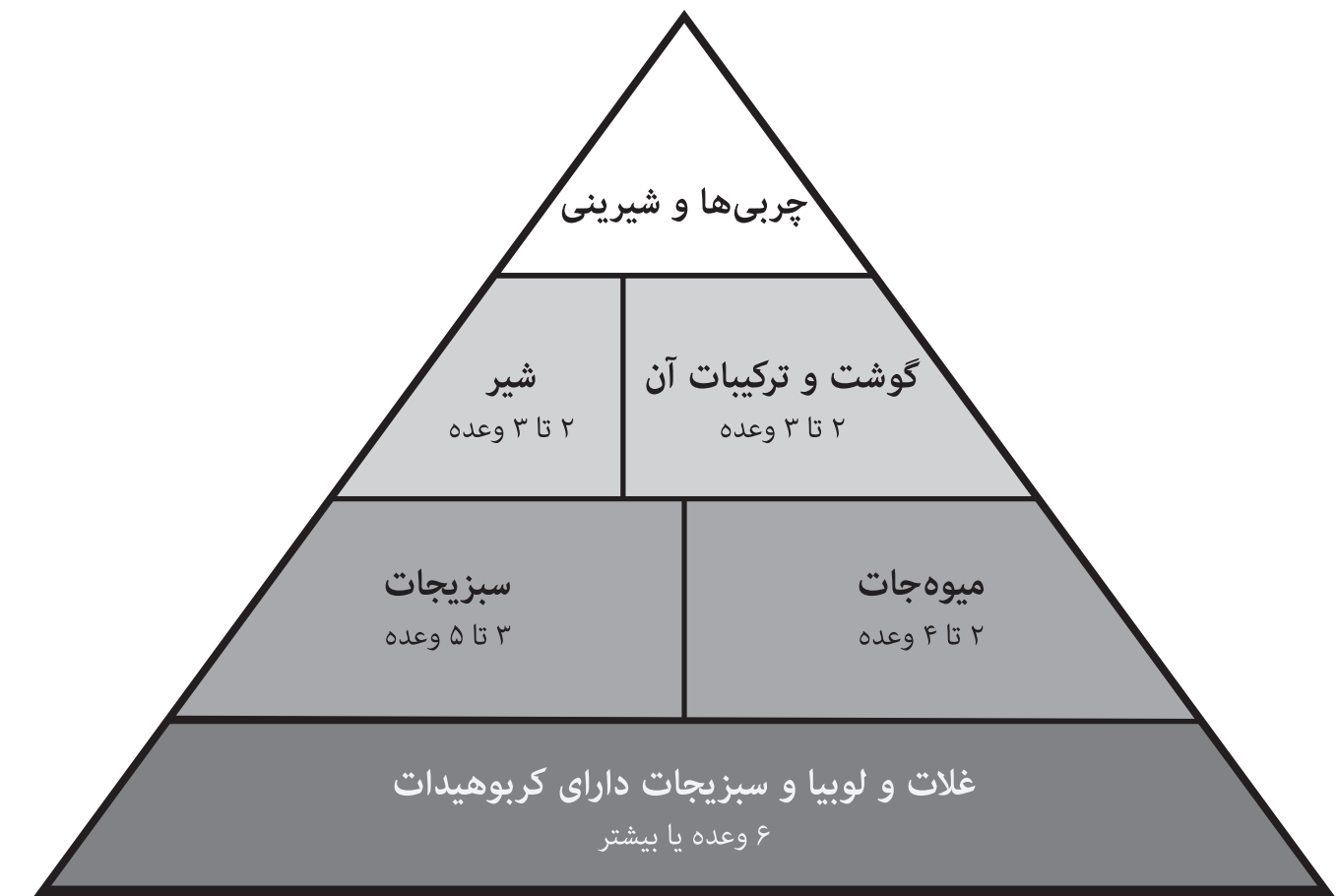


هرم غذایی بیماران دیابتی



در این هرم غذایی، غذاها براساس میزان کربوهیدرات و پروتئین طبقه‌بندی می‌شوند. وعده‌های غذایی در این هرم متفاوتند بطوری‌که انتخاب اگر حداقل وعده‌های غذایی در هر بخش از هرم باعث جذب حدود ۱۶۰۰ کالری و انتخاب حداکثر وعده‌های غذایی باعث جذب حدود ۲۸۰۰ کالری می‌شود. تعداد دقیق وعده‌های مورد نیاز شما بستگی به میزان کنترل دیابت، کالری و مواد مغذی مورد نیاز، شیوه زندگی شما و غذاهای مورد علاقه‌تان دارد. اگر از این هرم استفاده می‌کنید، در زمینه تعداد وعده‌های غذایی مناسب با متخصص مربوطه مشورت کنید.

استفاده از دست برای محاسبه وعده غذایی



کل انگشت شست = ۲۸/۳۵ گرم
(مثال: یک تکه پنیر)



یک مشت = ۲۸/۳۵ یا ۵۶/۷۰ گرم
غذای سبک و تنقلات
(مثال: ۲۸/۳۵ گرم آجیل = ۱ مشت)
(۵۶/۷۰ گرم چوب‌شور = ۲ مشت)



نوک انگشت شست = ۱ قاشق چایخوری
(مثال: یک وعده مایونز یا مارگارین)



کف دست = ۸۵/۰۵ گرم
(مثال: یک وعده گوشت پخته)



مشت = یک فنجان
(مثال: دو وعده پاستا یا بلغور جو)

برنامه غذایی فردی

هدف برنامه: توزیع کل میزان کربوهیدرات غذایی در طول روز در هر وعده‌های غذایی و تنقلات

کل کالری	
نوع کربوهیدرات:	مقدار آن به گرم:
پروتئین (گرم):	چربی (گرم):

صبحانه	زمان:
نوع کربوهیدرات:	مقدار آن به گرم:

ناهار	زمان:
نوع کربوهیدرات:	مقدار آن به گرم:

شام	زمان:
نوع کربوهیدرات:	مقدار آن به گرم:

عصرانه یا میان وعده غذایی	زمان:
نوع کربوهیدرات:	مقدار آن به گرم:

نام متخصص تغذیه:	تاریخ:
تلفن متخصص تغذیه:	



بنیاد امور بیماری‌های خاص
www.cffsd.org



برنامه غذایی روزانه جهت کنترل دیابت

این برنامه غذایی روزانه نوعی راهنمای اولیه است و هر فرد دیابتی بر اساس شرایط فردی خود می‌تواند رژیم غذایی خاص خود را دنبال نماید و هر نوع غذایی از جمله غذای مورد علاقه خود را در آن وارد سازد.

هرفردی برای تهیه مناسب‌ترین برنامه غذایی خاص خود می‌تواند از متخصص رژیم درمانی بهره‌گیرد.

تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان و کنترل قند خون و ضامن سلامت فردی در بلند مدت است. برنامه روزانه به انتخاب درست غذاها کمک شایانی می‌کند.

فهرست غذاهای موجود در این بروشور برای شروع کار بسیار مفید است چه برای افرادی که رژیم غذایی خود را بر اساس کالری غذاها تنظیم کرده‌اند و چه کسانی که کربوهیدرات‌ها را مدنظر دارند و چه کسانی که فقط سعی دارند ارزش غذایی خود را بالا برند.

برنامه‌های غذایی مختلف

در بسیاری از برنامه‌های غذایی موثر آن‌چه اهمیت دارد نوع غذاهایی است که فرد تناول می‌کند. رویکرد عمده در این زمینه عبارتند از محاسبه کالری غذاها جهت تنظیم وزن و محاسبه کربوهیدارت برای کنترل قند خون. متخصص دیابت در انتخاب بهترین رویکرد می‌تواند به شما کمک کند.

برنامه غذایی کالری محور

در جدول زیر نمونه‌ای از برنامه‌های غذایی بر اساس مقدار وعده‌های غذایی با میزان کالری‌های مختلف به نمایش درآمده است. جهت حفظ وزن فعلی بدن خود، میزان کالری غذای انتخابی شما در جدول باید با میزان کالری غذای فعلی برابری کند. اگر هم قصد دارید وزن خود را کم یا زیاد کنید باید با پزشک مربوطه در انتخاب رژیم غذایی مناسب مشورت کنید. در هر

نمونه برنامه غذایی

میزان کالری در روز	۱۲۰۰	۱۴۰۰	۱۶۰۰	۱۸۰۰	۲۲۰۰	۲۸۰۰	دیگر مقادیر
کربوهیدات‌ها	۶	۶	۶	۷	۹	۱۱	
نشاسته (وعده‌های ۱۵ گرمی کربوهیدرات)							
سبزیجات	۳	۳	۳	۴	۴	۵	
(وعده‌های ۵ گرمی کربوهیدات)							
میوه	۳	۳	۳	۳	۴	۴	
(وعده‌های ۱۵ گرمی کربوهیدات)							
شیر و ماست	۲	۲	۲-۳	۲-۳	۲-۳	۲-۳	
(وعده‌های ۱۲ گرمی کربوهیدرات)							
دیگر کربوهیدات‌ها							
گوشت و مواد غذایی جایگزین گوشت	۱۱۳/۳۵ گرم	۱۱۳/۳۵ گرم	۱۴۱/۸۵ گرم	۱۴۱/۸۵ گرم	۱۷۰/۱ گرم	۱۹۸/۴۵ گرم	
چربی							
(وعده‌های ۵ گرمی چربی)							
۲۰ درصد از کل کالری غذا	۲	۴	۴	۵	۶	۸	
۴۰ درصد از کل کالری غذا	۵	۸	۹	۱۱	۱۳	۱۸	

***** نوجوانان و جوانان کمتر از ۲۴ سال و زنان حامله و شیرده به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیازمندند یعنی برابر با ۴ وعده شیر و ماست. خوردن ماست و شیر کم چرب باعث می‌شود چربی و کالری کمتری جذب بدن شود.

خانواده غذایی غلات، لوبیا و

سبزیجات سرشار از کربوهیدرات

هر وعده از این خانواده برابر با ۱۵ گرم کربوهیدارت، ۳ گرم پروتئین، ۱ گرم چربی و ۸۰ کالری است.

این غذاها رکن اصلی هر رژیم غذایی سالمی است. اگر کالری آن از کربوهیداتها است که منبع مناسبی از انرژی‌اند. بسیاری از غذاهای این خانواده تأمین‌کننده فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز انسان‌اند.
تمتاً غذاهای نشاسته‌دار با حداقل چربی‌های افزودنی مانند کره، مارگارین، روغن شیرینی‌پزی و روغن تناول بفرمائید.

فقط تعدادی از غذاهای سرشار از کربوهیدرات در ذیل آمده است. میزان هر وعده غذایی را خودتان برای غذاهایی که در فهرست زیر موجود نیست محاسبه کنید.

سبزیجات سرشار از کربوهیدرات،	
غلات، ماکارونی	۱/۳ فنجان
نان و غلات	۲۸/۳۵ گرم
لوبیای خشک پخته از همه نوع	۱/۲ فنجان

غلات / لوبیا / ماکارونی	میزان هر وعده
لوبیا: پخته یا کنسرو (از همه نوع) ۱/۳ فنجان	
غلات: پخته (بلغور جو، خمیر گندم، برنج و نظیر آن)	۱/۲ فنجان
غلات: خشک (کمتر از ۱۰۰ کالری در هر پرس)	
مقفاوت است	
ماکارونی: پخته (از همه نوع)	۱/۲ فنجان
برنج پخته: (از همه نوع)	۱/۳ فنجان

ذرت: پخته یا کنسرو	۱/۲ فنجان
ذرت: پخته نشده	۳ قاشق غذاخوری
بلال (متوسط)	۱ عدد
زردک	۱/۲ فنجان
نخود خام: (پخته یا کنسرو)	۱/۲ فنجان
بارهنگ (خام، رسیده): پخته	۱/۲ فنجان
سیب زمینی: پخته، بخارپز، آب‌پز	
یک عدد کوچک (۸۵/۰۵ گرم)	
یک فنجان	
سیب زمینی هندی یا سیب زمینی شیرین	
	۱/۲ فنجان

انواع نان	
Bagel	۱/۲
نان (نان کامل گندم، نان چاودار، نان سفید)	یک برش
نان گرد انگلیسی muffin	۱/۲

نان pita pocket	۱/۲
نان ساندویچی، نان ساده plain	۱
کیک ساندویچی یا نان ساندویچی (همبرگر، هات داک، Kaiser)	۱/۲
Tortilla	۱

میوه‌ها

هر وعده برابر است با ۱۵ گرم کربوهیدات و ۶۰ کالری است. میوه‌ها سرشار از ویتامین و مواد معدنی و فیبر است. جهت جذب حداکثر فیبر، پوست میوه‌هایی که قابل خوردن است را هم بخورید.

میوه تازه، کنسرو یا منجمد	۶ عدد
بدون افزودنی قندی	۳ عدد
میوه خشک	حدودا ۲۲ گرم
	۳ فنجان

نشاسته‌ها نان‌های دارای چربی	
هر وعده از این نوع غذاها برابر است با ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم پروتئین، ۵ گرم یا بیشتر چربی و ۱۲۵ تا ۱۵۰ کالری.	
بیسکویت	۱ عدد
چیپس شور، سرخ شده	۲۸/۳۵ گرم
چیپس سیب زمینی (پُر نمک)	۲۸/۳۵ گرم
لوبیای سرخ شده (پُر نمک)	۱/۲ فنجان
اسپاگتی و سس گوجه	۱/۱۷۰ گرم

سبزیجات

هر وعده سبزیجات برابر با ۵ گرم کربوهیدات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کالری است.	
سبزیجات منبع عظیم ویتامین‌ها و مواد معدنی و همچنین فیبر است.	۱/۲ فنجان سبزیجات پخته،
۱/۲ فنجان آب سبزیجات یا ۱ فنجان سبزیجات خام به عنوان یک وعده سبزیجات محسوب می‌شود (سبزیجات کمتر از ۲۰ کالری در هر وعده جزو غذاهای آزاد است).	
جوانه لوبیا	۱/۲ فنجان
انواع لوبیا	۳ قاشق غذاخوری
چغندر	۱ عدد
بروکلی	۱/۲ فنجان
کلم	۱/۲ فنجان
هویج	۱/۲ فنجان
بادمجان	
سبزیجات لیفی	
قارچ	
بامیه	
نخود	
فلفل	

آب میوه

سیب، پرتقال یا آناناس

زغال اخته، انگور یا آلو

شیر و ماست

شیر و ماست منبع کلسیم و دیگر مواد معدنی، ویتامین‌ها، پروتئین و کربوهیدات است. از شیر و ماست کم چرب و بدون چربی استفاده کنید زیرا نسبت به فرآورده‌های شیری کامل دارای چربی، کالری و کلسترول کمتری هستند.

بدون چربی و کم چرب
هر وعده شیر و ماست برابر است با ۱۲ گرم کربوهیدارت، ۸ گرم پروتئین و صفر تا ۳ گرم چربی و ۹۰ تا ۱۱۰ کالری است. شیر چرخ کرده (کم چرب یا بدون چربی) شیر بدون چربی ۱/۲٪ یا ۱٪ ماست (بدون چربی، ساده یا دارای شیرینی

مصنوعی)	
---------	--

شیر کم چرب	
هر وعده از شیر کم چرب برابر با ۱۲ گرم کربوهیدات، ۸ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی و ۱۲۰ کالری است.	
شیر ۲ درصد	
ماست (کم چرب، ساده)	

شیر کامل	
هر وعده از شیر کامل برابر است با ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین، ۸ گرم چربی و ۱۵۰ کالری. جهت کاهش جذب کلسترول و چربی اشباع، از مصرف شیر کامل اجتناب ورزید.	

شیر کامل	
شیر کامل بخار شده	

شیرینی و شربت

هر وعده شیرینی و شربت برابر است با ۱۵ گرم کربوهیدات یا یک نشاسته یا یک میوه یا یک شیر. می‌توان بدون آن‌که کنترل قند خون خود را از دست دهید نسبت به مصرف شیرینی‌جات مورد علاقه خود هم ادامه دهید. با استفاده از هرم غذایی خود را تنظیم کنید که بتوانید مصرف شیرینی‌جات و چربی را در حد کم ادامه دهید. مقدار غذاهایی که دارای شیرینی تصفیه شده هستند اغلب کم است.

گلاتین	
زنجبیلی	
بستنی (بدون چربی و شیرینی افزودنی)	
مربا	
پودینگ (تهیه شده باشیر کم چرب)	
شربت	
ماست، منجمد (کم چرب یا بدون چربی)	

گوشت و مواد غذایی جایگزین گوشت

وعده‌های کوچک و جایگزین‌های گوشتی، پروتئین کافی را جهت تأمین نیازهای اکثر مصرف‌کنندگان فراهم می‌آورد برای سلامتی خود از گوشت، ماهی، مرغ و پنیر کم‌چرب و یا بدون چربی بیشتر از انواع چرب و پُر چرب آن استفاده کنید.

گوشت لخم بدون چربی	
هر وعده از گوشت و مواد غذایی جایگزین‌های گوشت برابر است با ۷ گرم پروتئین، صفر تا ۱ گرم چربی و ۳۵ کالری انرژی.	
پنیر دلمه (بدون چربی)	
مرغ گوشتی بدون پوست	
ماهی تازه، منجمد یا کنسرو در آب	
صدف	

گوشت کم‌چرب	
--------------------	--

هر وعده گوشت کم‌چرب برابر است با ۷ گرم پروتئین، ۳ گرم چربی و ۵۵ کالری.

پنیر (آمریکایی کم‌چرب، چدار کم‌چرب)

گوشت با چربی متوسط	
هر وعده گوشت با چربی متوسط برابر است با ۷ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی و ۷۵ کالری انرژی.	
گوشت بیف	

پنیر (یا چربی ۵ گرم یا کم‌تر)	
جوجه رست (کبابی)	
تخم مرغ تازه و بزرگ	
گوشت خوک	

گوشت پُرچرب	
هر وعده برابر است با ۷ گرم پروتئین، ۸ گرم چربی و ۱۰۰ کالری انرژی.	
پنیر (پُرنمک) (آمریکایی و سوئیسی و …)	
گوشت دنده	
سوسیس	

چربی‌ها

هر وعده چربی برابر است با ۵ گرم چربی و ۴۵ کالری است.

چربی به غذا طعم می‌دهد اما به ندرت دارای ویتامین و مواد معدنی است. وعده‌های چربی در هر نوعش کم حجم است. برای سلامتی قلب و حفظ کلسترول پایین خون به جای چربی اشباع از چربی‌های غیراشباع استفاده کنید.

چربی‌های غیراشباع	
آوکادو	
روغن (کانولا، زیتون، بادام زمینی)	
کره بادام زمینی	
Macadamias	
مارگارین	
مایونز (کم‌چرب)	
مایونز (معمولی)	
روغن (ذرت، سویا، safflower)	

چربی‌های اشباع	
ژامبون	
کره	
خامه ترش	

دیگر غذاها

هر غذا یا نوشیدنی دیگر در هر وعده خود کمتر از ۲۰ کالری انرژی دارد. در مورد غذاهایی که وعده آن‌ها تعیین نشده هر چقدر می‌خواهید بخورید اما در مورد غذاهایی که وعده آنها تعیین شده حداکثر ۳ وعده در روز میل کنید. جهت کنترل بهتر قند خون خود سعی کنید این نوع غذاها را کم ولی در

ساعات مختلف شبانه‌روز مصرف کنید.

نوشیدنی‌ها	
آب گوشت (بدون چربی)	
قهوه یا چای	
نوشیدنی‌های غیر الکلی (بدون کالری) یا Club soda	
جایگزین‌های شیرین	
ژلاتین (بدون قند)	
مربا یا ژله (بدون قند)	
شربت (بدون قند)	
میوه	
عصاره میوه (۱۰۰٪ میوه)	

ادویه‌جات	
سس گوجه‌فرنگی	
سس خردل	
سالسا (همه نوع)	
سس تاکو	
سرکه	
سبزیجات	
اسفناج	
سالاد سبزیجات (همه نوع)	
ترب	
فلفل	
خیار	
کرفس	
کدوی سبز	

ادویه‌جات

اگر رژیم غذایی کم سدیم دارید آن‌گاه برچسب روی غذاها را بخوانید تا از مصرف سدیم یا نمک پرهیز کنید.

عصاره طعم‌دار (وانیل و غیره)	
سیر یا پودر سیر	
لیمو یا آب‌لیمو	
پودر پیاز	
فلفل	
ادویه	
فلفل قرمز شیرین	
سس Tabasco	
سس Worcestershire	

راهنما

= غنی از فیبر

= پُر نمک