

هرم غذایی دیابتی ها

دی که دچار دیابت می‌شوند باید از رژیم غذایی خاصی پیروی کنند. شاید کمتر فرد دیابتی بداند که هرم غذایی‌اش با دیگران فرق دارد.



افرادی که دچار دیابت می‌شوند باید از رژیم غذایی خاصی پیروی کنند. شاید کمتر فرد دیابتی بداند که هرم غذایی‌اش با دیگران فرق دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز؛ ما در اینجا این هرم و آنچه باید براساس آن رعایت کنید را با شما مرور می‌کنیم. هرم غذایی روزانه یک فرد دیابتی به شرح زیر است:

دستگاهی برای اندازه‌گیری فشار کف پا

زخم پای دیابتی یکی از مهم‌ترین عوارض دیابت است. 15 درصد بیماران دیابتی دچار زخم پای دیابتی هستند که از میان آنها هم 15 درصد دچار قطع عضو می‌شوند. در هر 30 ثانیه یک پا در دنیا به دلیل دیابت قطع می‌شود. در صورتی که اگر مراقبت لازم انجام شود 80 درصد از این زخم‌ها قابل بهبود است. این زخم در افرادی دیده می‌شود که سابقه طولانی مدت بیماری دیابت دارند، هموگلوبین A1C آنها قابل کنترل نیست، فشار خون بالا دارند و سیگاری هستند.

در افراد دیابتی که دچار زخم می‌شوند موهای ساق پا ریزش پیدا می‌کند، پوست پا براق می‌شود، ناخن‌ها بدشکل می‌شوند و پاها سرد است. این زخم معمولاً در افرادی ایجاد می‌شود که کفش تنگ استفاده می‌کنند یا پابرهنه در خانه راه می‌روند و به دلیل اختلال حس دچار سانحه می‌شوند. به دلیل دیابت فشار روی کف پا بیشتر است ولی درد آن کم است. از آنجا که آناتومی پای افراد دیابتی به هم می‌ریزد بنابراین دستگاه‌هایی وجود دارد که فشار کف پای بیمار را اندازه می‌گیرد و یک کفی تجویز می‌شود که فشار را از روی مناطق پرفشار بردارد.

افرادی که دیر برای درمان مراجعه می‌کنند، اغلب کسانی هستند که دچار قطع عضو می‌شوند. بنابراین در مورد این زخم معاینه روزانه واجب است و امروزه درمان آن به صورت تیمی انجام می‌شود که شامل فوق تخصص غدد، ارتوپد، جراح عروق، متخصص پوست، پزشک عمومی و جراح قلب است.

چی بخورید، چی نخورید

چربی‌ها و قندها

مصرف چربی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

یک‌هشتم آووکادو

یک قاشق غذاخوری خامه یا پنیر

یک قاشق غذاخوری کره،

روغن یا مایونز

10 عدد بادام زمینی

&8226; کمتر چربی بخورید

&8226; از چربی‌های اشباع استفاده نکنید. این چربی‌ها در گوشت، محصولات به دست آمده از حیوانات از جمله همبرگر، پنیر و کره بیشتر است.

&8226#; چربی‌های اشباع در دمای اتاق جامد می‌شوند.

مصرف قند می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

یک دوم فنجان بستنی

یک مافین کوچک

2 عدد شیرینی کوچک

&8226#; از شیرینی کمتر استفاده کنید زیرا حاوی چربی و قند بالایی است.

&8226#; زمانی که شیرینی می‌خورید آن را جزو رژیم غذایی سلامت‌تان قرار دهید، نه چیزی بیشتر از رژیم.

گوشت

60 تا 90 گرم گوشت سفید یا ماهی

یک‌دوم لیوان ماهی‌تن

60 تا 90 گرم پنیر

یک عدد تخم‌مرغ

2 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

&8226#; از گوشت سفید و ماهی زیاد استفاده کنید.

&8226#; پوست مرغ را از آن جدا کنید.

&8226#; تمام چربی گوشت را از آن بگیرید.

لبنیات

یک لیوان شیر

یک لیوان ماست

&8226#; از لبنیات کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.

&8226#; ماست قند طبیعی در خودش دارد اما می‌تواند شامل قند اضافه هم باشد. ماستی که حاوی قند صنعتی است نسبت به

ماست با قند افزوده کالری کمتری دارد.

میوه

مصرف میوه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

یک عدد میوه تازه

نصف فنجان کنسرو میوه

یک‌چهارم فنجان میوه خشک

یک‌دوم فنجان آبمیوه

&8226#; از سبزی‌های تازه بدون سس، نمک و چربی استفاده کنید.

&8226#; از سبزی‌های برگ تیره و زرد مانند اسفناج، بروکلی، هویج و فلفل استفاده کنید.

سبزی‌ها

مصرف سبزی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

یک فنجان سبزی خام

نصف فنجان سبزی پخته

نصف فنجان آب گوجه‌فرنگی یا سبزی‌ها

&8226#; سعی کنید به جای آبمیوه از خود میوه استفاده کنید چون فیبر بیشتری دارد.
&8226#; از میوه‌ها و آبمیوه‌های طبیعی و بدون قند استفاده کنید.

غلات، حبوبات و سبزی‌های حاوی نشاسته

یک تکه نان
یک دوم فنجان غلات
یک عدد بیسکویت
یک سوم فنجان برنج پخته
یک دوم فنجان بنشن
یک عدد سیب‌زمینی کوچک

&8226#; از غلات سبوس‌دار در رژیم غذایی خود استفاده کنید زیرا مغذی‌تر است و فیبر بالایی دارد.
&8226#; از حبوبات به عنوان بهترین منبع فیبر استفاده کنید.
&8226#; از نان‌های با چربی کم استفاده کنید.
&8226#; برای میان‌وعده از یک کلوچه بدون چربی استفاده کنید