

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان کرمان

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

غذاهایی که دیابتی ها نباید بخورند



غذاهایی که دیابتی ها نباید بخورند؟

تمام رژیم های غذایی بیماران دیابتی در یک مورد اشتراک دارند:

بیشتر دیابتی ها نوع دوم از خوردن این مواد غذایی منع نشده اند اما مصرف این غذاها را باید محدود کنند برای دیابتی های نوع اول مواد غذایی خاص تنها به صورت انسولین در شرایط بحرانی استفاده می شود.

قند ها

قند در کیک ها و شیرینی ها، مواد غذایی که از مخلوط شکلات و شیر و قند تهیه شده اند همه گلوکز خون را از سطح مجاز بالاتر می برند.

فروکتوز

میوه ها و سبزیجات دارای فروکتوز هستند که در فرآیند هضم تبدیل به گلوکز می شوند دیابتی ها باید به شدت مصرف میوه هایی مانند الو، انبه و تمام میوه های خشک را محدود کنند.

نشاسته

غذاهای غنی نشاسته، مانند برنج، سیب زمینی، آبگوشت و حبوبات مصرف در صبحانه که در طی فرآیند هضم تبدیل به قند می شوند باعث اضافه بار قند خون می شوند. پودینگ نان غنی از نشاسته و قند است.

غلات تک دانه اصلاح شده

از این دسته کاملاً اجتناب شود نان سفید غذاهای سرخ شده و کیک ها معمولاً از آرد غلات تک دانه یا اصلاح شده که در فرآیند گوارشی تبدیل به قند می شوند، درست شده اند که در رستوران ها به وفور استفاده می شود غلات تک دانه و آرد تهیه شده از این غلات دارای نشاسته هستند اما فیبر کمی دارند.

مواد غذایی آماده

شام فریز شده، سیب زمینی فوری و سبزیجات یخ زده و فریز شده قند و نشاسته بیشتری دارند. مواد نگهدارنده غذا اغلب شامل قند بیشتر و نمک زیادی هستند.

