

قند خون خود را به دقت کنترل کنید چون در غیر اینصورت عوارض متعددی به دلیل قند خون بالا در شما ایجاد خواهد شد:



از جمله:

عوارض قلبی، عروقی
افزایش فشار خون و خطرات آن
نارسایی کلیوی
عوارض چشمی و حتی نابینایی
عوارض عصبی و زخم‌های دیابتی در پاها

کنترل قند خون مناسب به خوبی با مشورت با پزشک، رعایت رژیم متعادل غذایی و ورزش منظم و در نهایت تجویز دارو به آسانی امکان پذیر است.

– فراموش نکنید که ضمن کنترل سطح قند خون در فواصل مناسب، مراقب کنترل مسائل قلبی – عروقی – کلیوی – چشمی و عصبی نیز باشید و صرفاً به دستگاه کنترل قند خون و فشار خون در منزل و تنظیم خودسرانه دارو اکتفا نکنید.

منبع اصلی دریافت کالری در بدن ما:

مواد قندی و نشاسته – ای

چربیها

پروتئین ها هستند که باید ضمن کاهش وزن و انجام ورزش مرتب به صورت متعادل از آنها استفاده کنید.

50-60 درصد کالری دریافتی روزانه می تواند از مواد قندی – نشاسته ای باشد که 2 دسته اند:

1- کربوهیدراتهای ساده(قندها) مثل شکر، عسل، شربت‌ها، خرما و ...

این مواد به سرعت در بدن باعث افزایش قند خون می شوند و باید به مقدار حداقل استفاده شوند.

2- کربوهیدراتهای ترکیبی (نشاسته ها) مثل نان، برنج، سیب زمینی که سرعت افزایش قند خون توسط آنها متوسط است و مصرف آنها می تواند در برنامه غذایی وجود داشته باشد

(فیبرها ترکیباتی هستند که در نانهای سبوس دار، نان جو، سبزیجات و میوه ها وجود دارند. وجود آنها در برنامه غذایی باعث پر حجم شدن غذا و احساس سیری شده در ضمن در جلوگیری از یبوست و بروز سرطان روده نقش دارند)

سبزیجات از جمله کاهو منع مصرف ندارند. مصرف میوه ها و مواد غذایی حاوی سبوس با مقدار متعادل آزاد است.

چربیها که باید حدود 20-30 کالری روزانه را تامین کنند:

– چربیهای غیر اشباع که حاوی کلسترول نیستند(روغن ذرت، آفتابگردان، سویا و زیتون) به چربیهای اشباع شده (چربیهای حیوانی، کره، تخم مرغ) ارجحیت دارند.

– چربی گوشت قرمز و گوشت سفید را به دقت جدا کنید.

– گوشت ماهی و مرغ را حتی الامکان بصورت کبابی، آب پز، و یا تنوری(فر) استفاده کنید و حتل المقدور از سرخ کردن آنها پرهیزید.

– مصرف شیر و ماست کم چرب آزاد و مصرف کره، خامه و پنیر چرب را بسیار محدود کنید.

– مصرف مغزها مانند گردو، فندق و بادام به عنوان منبع چربی در حد متعادل و کم نمک بلامانع است.

– از مصرف مرباها، شیرینی جات و نوشابه هایی که با قند های مصنوعی (ساخارین، آسپارتام) ساخته شده اند می-توانید به مقدار متعادل استفاده کنید

پروتئین ها: 10-15 درصد کالری روزانه باید از پروتئین های گیاهی و حیوانی تامین شود.
به دلیل استعداد ابتلا به فشار خون بالا ، رژیم کم نمک را رعایت نموده و جهت تامین ویتامین های گروه B به اندازه کافی سبزی و میوه میل کنید.