

رژیم درمانی دیابت

کنترل غذایی دیابت، و جلوگیری از افزایش قند خون و عوارض آن

- تاثیر غذاهای مختلف بر قند خون
- بر اساس جدیدترین جداول بین المللی GI و GL
- پاسخ به پرسش های تغذیه ای بیماران
- با همکاری: پورفسور میلر (رئیس کمیته تغذیه ملی استرالیا و مولف بر فروش ترین کتاب سال نیویورک تایمز)
دکتر برکلی (رئیس تحقیقات دیابت استرالیا)
- مولفان: موسوی جزایری (برگزیده آکادمی اروپا) ، حیدری بنی (پژوهشگر) ، دکتر امام (هماتولوژیست) ،
دکتر پورمقدم (مدیر بین الملل ارس) ، و: زمانی (کارشناس تغذیه)
با تشکر از : مریم نوری (کارشناس تغذیه)
- با نوشتاری از : دکتر ابراهیمی معقانی (رژیم درمانی)

عنوان و نام پدیدآور : رژیم درمانی دیابت : کنترل غذایی دیابت و جلوگیری از افزایش قند خون و عوارض آن ... / مولفان محمد حسین موسوی جزایری ... [و دیگران] با همکاری جنی برند - میلر، آلن دبلیو بارکلی، مریم نوری؛ [مقدمه] با نوشتاری از مهرانگیز ابراهیمی معقانی.

مشخصات نشر : تهران: آبان، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری : ۹۸۴ ص.

وضعیت فهرست نویسی : کتاب

یادداشت : مولفان محمد حسین موسوی جزایری، معطر حیدری نبی، سید جلال امام، علی پورمقدم، سیده کتابون زمانی.

موضوع : دیابت - رژیم درمانی

موضوع : دیابت -- تغذیه

موضوع : بیماریان دیابتی -- پرستاری و مراقبت

شناسه افزوده : موسوی جزایری، سیده محمد حسین، ۱۳۶۱ -

شناسه افزوده : برند - میلر، جنی

شناسه افزوده : Brand Miller, Jennie

شناسه افزوده : بارکلی، آلن دبلیو.

شناسه افزوده : Barclay, Alan W.

شناسه افزوده : ابراهیمی معقانی، مهرانگیز، مقدمه نویسنده

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ر ۶۶۶۲/۲

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۴۶۲۰۶۵۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۲۸۰۴۷

۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۳-۷۵-۰

۶۰۰۰۰ ریال



ناشر: آبان • لیتوگرافی: نصر • چاپ و صحافی: طیف نگار • سال نشر: ۱۳۹۰ • تیراژ: هزار نسخه

تهران: خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی - کوی داریان - مجتمع ناشران - واحد: ۱۰ - تلفن: ۶۹۵۵۰۱۲ (خط ویژه) - نمابر: ۶۶۴۰۱۶۳۳

نوبت چاپ: اول

تقديم به

میلیون ها بیمار دیابتی ایران ،
که هر کدام باید برنامه غذایی مخصوص به خود ،
و تحت نظارت متخصص تغذیه را داشته باشند ؛

و تقديم به

میلیون ها بستگان درجه یک بیماران دیابتی ،
که از لحاظ ژنتیکی ،

همگی در معرض ابتلا به دیابت هستند ،

و باید با تغذیه ای صحیح ،

در پیشگیری از آن بکوشند .

به امید آنکه :

- هر بیمار دیابتی ، برنامه غذایی ویژه خود را با نظارت متخصص تغذیه ، کاملاً اجرا نماید .
- افراد غیر متخصص رشته تغذیه و رژیم درمانی ، اقدام به تجویز رژیم های غیر علمی ، سطحی و غالباً اشتباه برای بیماران ننمایند (چیزی که متأسفانه امروزه در کشور بسیار مرسوم است) .

• تحقیقات جدید نشان داده اند که دیابت با بسیاری از بیماری ها ،
همانند بیماری های قلبی ، کلیوی و سرطان در ارتباط است .

• اما به راحتی و با یک رژیم غذایی صحیح می توان دیابت را کنترل کرد ،
و در نتیجه " احتمال " ابتلا به بیماری های مختلف را نیز کاهش داد .

• یک بیمار دیابتی باید همیشه از رژیم غذایی صحیح پیروی کند . این کتاب تا حد زیادی می تواند برای اجرای یک رژیم
غذایی صحیح به شما کمک کند ؛ اما برای داشتن یک برنامه غذایی صحیح ، این برنامه باید تنها از سوی متخصصین
تغذیه و رژیم درمانی تجویز شود .

نکات مهمی که دانستن آنها پیش از مطالعه کتاب، لازم است :

- مطالب این کتاب جهت ارتقای سطح دانش جامعه ایرانی، بر اساس آخرین دستاوردهای دانشمندان، اما با زبانی ساده تالیف گشته است .

- نگذارید که همچون قرص های سرماخوردگی، برای شما، دستورات تجویز مقدار داروهای دیابت و یا انسولین، بدون مشورت با کارشناس تغذیه، و بدون اندازه گیری قند خون پیش از غذا و ۲ ساعت پس از آن باشد .
- اگر قند خونتان را درست کنترل کنید، شاید لازم باشد که هر ۲ ماه مقدار انسولین را (با توجه به رژیم غذایی، فعالیت بدنی، فشار روحی و غیره) تغییر بدهید. این کار، به "کنترل دیابت" شما بسیار کمک می کند، و در نتیجه کمتر دچار عوارض دیابت (همچون از کار افتادگی کلیه، مشکلات قلبی و غیره) خواهید شد
- باید صنعتگران و مسئولان مرتبط با سلامت را متقاعد کرد که همچون برخی کشورهای پیشرفته، با تدوین استاندارد ملی، به سمت تولید محصولات غذایی مناسب برای دیابتی ها گام بردارند .

فهرست

۲۲	نوشتاری از دیدگاه متخصص تغذیه و رژیم درمانی
۲۶	سخن اول : تحول جهانی در دانش رژیم غذایی دیابتی ها، و بی خبری برخی متخصصان و بیشتر بیماران!
۲۸	مقدمه
۲۹	کنترل دیابت ، ساده تر از عوارض عدم کنترل آن است
۲۹	تغذیه صحیح یعنی چه ؟
۳۱	فصل اول : تحولی در تغذیه دیابتی ها ، اندکس گلیسمیک (GI) و بار گلیسمیک (GL)
۳۲	بخش اول : کربوهیدرات ها
۳۳	کربوهیدرات ها
۳۳	کربوهیدرات ها و بیماری ها
۳۳	طبقه بندی کربوهیدرات ها

۲۴	۱ - قندها
۲۴	برچسب غذایی
۲۵	۲ - نشاسته ها
۲۶	۲ - فیبرها
۲۹	چقدر فیبر باید دریافت کنیم ؟
۲۹	فیبر رژیمی و دیابت نوع ۲
۴۰	دریافت غلات کامل
۴۰	دریافت غلات کامل و دیابت نوع ۲
۴۱	دریافت سبزی و میوه و دیابت نوع ۲
۴۱	در بالغین ، چه ارتباطی بین دریافت نوشیدنی های شیرین شده با قند ، دریافت انرژی و وزن بدن است ؟
۴۲	بخش دوم : اندکس گلاسمیک (GI)
۴۳	مقدمه : تحولی در رژیم غذایی دیابتی ها : کشف اندکس گلاسمیک (GI) و بار گلاسمیک (GL)
۴۴	فواید جلوگیری از افزایش سریع گلوکز (قند) خون بعد از غذا و ارتباط آن با سلامت قلب
۴۴	نمایه قندی یا اندکس گلاسمیک (GI) چیست ؟

۴۵	توضیح بیشتری در مورد نمایه قندی یا اندکس گلیسمیک (GI)
۴۶	GI یک ماده غذایی چگونه محاسبه می شود ؟
۴۶	چه فاکتورهایی بر عدد نمایه قندی یا اندکس گلیسمیک GI موثر هستند ؟
۴۷	GI به طور کلی در مورد چه چیزی صحبت می کند ؟
۴۸	منظور از رژیم با GI پایین چیست ؟
۴۸	چرا باید رژیم با GI پایین را رعایت کنیم ؟
۴۸	خطرات استفاده از رژیم با GI بالا، یا فواید استفاده از رژیم با GI پایین
۴۹	آیا اجرای رژیم غذایی با GI پایین امکانپذیر است ؟
۵۰	کلید داشتن یک رژیم با GI پائین چیست ؟
۵۱	تنها غذاهای با GI پایین کافی است ؟
۵۱	GI و شمارش کالری
۵۱	رژیم با GI پایین در افرادی که دیابتشان کنترل است نیز سودمند می باشد ؟
۵۲	آیا رژیم کم GI سبب پیشگیری از دیابت حاملگی می شود ؟
۵۴	بخش سوم : فواید پیروی از رژیم با GI کم
۵۵	الف) GI و سرطان

۵۵	رژیم غذایی با GI پایین و کاهش ابتلا به سرطان
۵۶	ب) کاهش وزن
۵۷	تعادل کربوهیدراتی
۵۸	ج) ورزش و GI
۵۸	در رژیم دوره ریکاوری یا ترمیم پس از ورزش، باید کربوهیدرات با GI کم مصرف کنم یا با GI بالا ؟
۶۰	د) GI و بیماری های مزمن
۶۰	کاهش GI رژیم غذایی و تغییر در چربی خون
۶۱	رژیم کم GI و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی
۶۴	ه) رژیم با GI پایین برای کودکان مناسب است ؟
۶۵	در کودکان دیابتی، رژیم با GI پایین با تزریق انسولین ، منافاتی ندارد ؟
۶۶	بخش چهارم : نمایه بار گلیسمیک یا GL
۶۷	تفاوت GL و GI
۶۷	توضیح بیشتری در مورد نمایه بار گلیسمیک یا GL
۶۸	چرا پس از جدول GI، جدول GL ایجاد شد ؟
۶۸	چه تفاوتی بین نمایه گلیسمی (GI) و بار گلیسمی (GL) است ؟

۶۹	پورفسور "ویلت"
۶۹	پورفسور "میلر"
۷۰	بخش پنجم : جدیدترین جدول بین المللی اندکس گلایسیمیک GI و بار گلایسیمیک GL مواد غذایی
۸۰	بخش ششم : نقاط ضعف اصلی نمایه قندی یا ایندکس گلایسیمیک GI
۸۱	در مورد نقاط ضعف اصلی نمایه قندی یا ایندکس گلایسیمیک GI
۸۱	محدودیت های نمایه گلایسیمی یا GI و بار گلایسیمی یا GL
۸۲	۱- کمبود داده های نمایه گلایسیمی یا GI
۸۲	۲- تغییرات گسترده در اندازه گیری های نمایه گلایسیمی یا GI
۸۳	۳- مقادیر نمایه گلایسیمی با روش تهیه تحت تاثیر قرار داده می شود
۸۳	۴- مقادیر نمایه گلایسیمی به وسیله ترکیب با دیگر غذاها تحت تاثیر قرار داده می شود
۸۳	۵- تفاوت های فردی در پاسخ قند خون
۸۴	۶- اتکا بر نمایه گلایسیمی و بار گلایسیمی می تواند به مصرف زیاد منجر شود
۸۵	بخش هفتم : پرسش و پاسخ در مورد GI
۸۶	آیا باید GI یا GL را استفاده کنم و آیا واقعا اهمیتی دارد ؟
۸۶	GI و GL در غذاهای ترکیبی

- اگر غذای مصرفی دارای پروتئین و چربی باشند، چه اتفاقی در GI یا GL می افتد ؟ ۸۷
- آیا باید از تمام غذاهای با GI بالا پرهیز کنم ؟ ۸۷
- آیا غیر از این دو جدول [GI و GL]، نکات تغذیه ای دیگری برای دیابتی ها وجود دارد ؟ ۸۸
- آیا نمایه گلیسمی یا GI با اندازه مقدار غذا، افزایش می یابد ؟ اگر من دو برابر بیشتر بخورم، آیا GI دو برابر می شود ؟ ۸۸
- آیا رژیم کم GI برای افراد گیاهخوار مناسب است ؟ ۸۹
- آیا باید هر روز GI غذایی خود را محاسبه کنم ؟ ۸۹
- اگر شما مبتلا به دیابت یا سندرم متابولیک هستید و غذاهای GI پایین، بخش مهمی از رژیم غذایی شما هستند، چه باید بکنید ؟ ۹۱
- چرا رژیم شناسان و متخصصان تغذیه، غذاهای نشاسته ای را بیشتر از غذاهای قندی توصیه می کنند ؟ ۹۱
- من یک بیمار دیابتی نوع ۲ هستم که کربوهیدرات خود را براساس جدول GI انتخاب و دنبال می کنم. این مسئله برای من مهم است که چگونه بایستی از GI، زمانی که دیگر مواد غذایی که دارای پروتئین بالا هستند، و میزان و نوع مناسبی از چربی را دارند استفاده کرد ؟ ۹۲
- چرا نمایه گلیسمی گوشت گاو، جوجه ماهی، تخم مرغ، مغزها، دانه ها، آووکادو، بسیاری از میوه ها (شامل توت ها) و سبزی ها، شراب، آبجو و مشروبات الکلی در جدول غذایی نمایه گلیسمی وجود ندارند ؟ ۹۳

- نمایه گلاسیسمی یا GI نوشیدنی های الکلی (آبجو شراب و مشروبات الکلی) چند است ؟ ۹۳
- اگر کسی غذای با GI بالا مصرف کند ، چه مقدار آلبیمو می تواند سطوح GI وی را کاهش دهد ؟ ۹۴
- آیا برنامه رژیم GI برای مادران شیرده وجود دارد ؟ ۹۴
- چه راه هایی برای کاهش GI رژیم غذایی وجود دارد ؟ ۹۵
- ۱۰ نکته برای کاهش GI رژیم شما ۹۶
- فصل دوم : نقدی بر رژیم های کم کربوهیدرات ۱۰۰
- اگر کربوهیدرات باعث بالا رفتن سطح گلوکز خون می شود ، رعایت یک رژیم کم کربوهیدرات موجب بهبود سطوح گلوکز خون من نمی شود ؟ ۱۰۱
- رژیم کم GI چه تفاوتی با رژیم کم کربوهیدرات دارد ؟ ۱۰۱
- کربوهیدرات هایی که آهسته جذب می شوند ۱۰۲
- رژیم کم GI از کربوهیدرات های آهسته تشکیل شده ۱۰۳
- فواید رژیم با GI پایین ۱۰۴
- چرا برای پایین نگه داشتن سطوح گلوکز خون و وزن بدن ، فقط از یک رژیم کم کربوهیدرات (مثل رژیم اتکینز) تبعیت نکنم ؟ ۱۰۴
- نقاط ضعف رژیم های کم کربوهیدرات ۱۰۵

۱۰۷	شاخص گلايسميک و بار گلايسميک و مقدار کربوهيدرات برخی از غذاهاى معمول
۱۰۹	فصل سوم : اثر مواد غذايى مختلف بر قند خون و ديابت
۱۱۰	بخش اول : شکر و شيرين کننده ها
	پس از هريار لذت بردن از مصرف چيزى شيرين، احساس گناه مى کنيد؟ آيا فکر مى کنيد ديابت به معنای حذف کامل
۱۱۱	شکر از رژيم شماست ؟
۱۱۱	شيرين کننده هاى مغذی
۱۱۲	شکر (ساكاروز)
۱۱۲	فروکتوز
۱۱۳	نکات مربوط به فروکتوز
۱۱۶	آيا مى توان انرژى مورد تايدى از شکرها بدست آورد ؟
۱۱۶	آيا تفاوتى بين شکرهاى طبيعى موجود، با شکر تصفيه شده وجود دارد ؟
	"آيا اين تصور که فروکتوز براى جذب به انسولين نياز ندارد، صحيح است ؟ و اگر اين طور است، فروکتوز براى ما که
۱۱۷	در حال مقابله با مقاومت انسولينى هستيم توصيه مى شود ؟"
۱۱۸	قندهاى الکلى
۱۱۸	شيرين کننده هاى مصنوعى

- چگونه شیرین کننده های بدون کالری، به دریافت انرژی و وزن بدن ارتباط داده شده اند ؟ ۱۱۹
- شکر یا میوه ؟ ۱۱۹
- بسیار مهم : چرا فرضیه "شکر باعث دیابت می شود" هنوز مطرح است ؟ ۱۲۰
- چرا خیلی ها به افراد دیابتی تنها توصیه می کنند که شکر یا قند نخورند ؟ ۱۲۰
- آیا مصرف بیش از اندازه قند یا شکر ، می تواند منجر به بروز بیماری دیابت شود ؟ ۱۲۱
- شکر ، نوشیدنی های شیرین و دیابت ۱۲۲
- بخش دوم : میوه و آیمیوه ۱۲۳
- میوه کامل یا آیمیوه ؟ ۱۲۴
- نوشیدن یک لیوان کوچک آیمیوه بهتر است یا نوشابه غیر رژیمی، تقویتی و یا نوشیدنی ورزشی ؟ ۱۲۵
- آیا مقادیر بالای فروکتوز در آیمیوه، تاثیری بر آزاد شدن گلوکز دارد ؟ ۱۲۵
- آیا ما بایستی آیمیوه را ترک کرده و از میوه خام استفاده کنیم ؟ ۱۲۶
- ارتباط واقعی بین مصرف آیمیوه و دیابت نوع ۲ چیست ؟ ۱۲۷
- آیا می توان از میوه های تابستانی به میزان مناسب مصرف کرد ؟ ۱۲۷
- شما به پادشاه میوه ها حساسیت دارید ! ۱۲۷
- باهم مخلوط کنید ! ۱۲۸

۱۲۹	بخش سوم : غلات
۱۳۰	فیبر غذایی چیست ؟ و ارتباط آن با GI ؟
۱۳۱	GI و GL در سبوس گندم خام چند است ؟
۱۳۱	چرا بعضی از غلات بادانه کامل GI پایینی دارند و برخی GI بالا ؟
۱۳۲	چرا نان تهیه شده از گندم کامل می تواند دارای GI بالایی باشد ؟
۱۳۳	GI در غذاهای سبوس دار، پایین است ؟
۱۳۳	*تحقیقات زیادی نشان می دهند که جویدن کامل غذا (۲۰-۳۰ بار) برای سرکوب اشتها مفید است . با این وجود اگر سببی را قبل از قورت دادن کامل بجویم، محتوای GI آن برابر با GI سمب می شود یا آب سبب ؟
۱۳۴	باید به رنگ برنج یا GI آن توجه کنیم ؟
۱۳۶	آیا نان با GI پایین وجود دارد ؟
۱۳۶	چه فاکتورهایی بر GI نان موثر است ؟
۱۳۷	من همیشه نانهای کامل سبوسداری را انتخاب می کنم. اما دوستی به من گفت این نان کم GI نمی باشند، و ممکن است دلیل اینکه در کنترل قند خونم مشکل دارم همین باشد. درست است ؟
۱۳۸	بارها شده است که بیماران، در مورد نان های محلی که در گوشه و کنار کشور، به سبک های مختلفی و از مواد متفاوتی تشکیل می شوند، می پرسند . از کجا بدانیم که GI آن نان پایین است یا بالا ؟

چرا برخی تفاوت‌ها در نمایه گلاایسمی یا GI انواع مختلف یک ماده غذایی رخ می‌دهد؟ به عنوان مثال: انواع برنج، عددهای

متفاوتی در جدول نمایه گلاایسمی یا GI و جدول بار گلاایسمیک یا GL دارند .

چرا پاستا نمایه گلاایسمی پایینی دارد ؟

آرد چطور؟ کدام آردها نمایه گلاایسمی یا GI پایین تری دارند؟ در مورد نانهای تهیه شده از جوانه گندم چطور؟

اکثر نان‌ها و سیب زمینی‌ها نمایه گلاایسمی یا GI بالایی دارند. آیا این به این معنی است که من هرگز نباید آنها را بخورم؟

۱۴۱

روش جدید مصرف سیب زمینی

چگونه از سبزیجات نشاسته‌ای برای بهبود قند خون استفاده کنیم ؟

بقولات (حبوبات) شامل لوبیا، نخود و عدس

مزایای حبوبات در کنترل قند خون چیست؟

آیا نشاسته بیات می‌تواند به حالت طبیعی نشاسته برگردد ؟

به نظر می‌رسد که برخی سبزی‌ها مانند کدو تنبل و زردک نمایه گلاایسمی بالایی داشته باشند. آیا این به این معنی است

که افرادی که دیابت دارند باید از خوردن آنها اجتناب کنند ؟

توصیه‌هایی برای طبخ غذای بیماران دیابتی

بخش چهارم : لبنیات

۱۴۷

۱۴۸	آیا شیر و ماست در پایین آوردن GI نقشی دارند ؟
۱۴۸	شیرهای طعم دار GI بالایی دارند ؟
۱۴۹	GI ماست چگونه است ؟
۱۵۰	چرا بیشتر لبنیات دارای GI پایین هستند ؟
۱۵۲	بخش پنجم : چربی ها
۱۵۳	چربی خوب ، مصرف کنید
۱۵۳	پنج قانون ، جهت درک بهتر چربی ها
۱۵۳	سس های سالاد تجاری با عناوین چربی کاهش یافته ، کم چرب و بدون چربی ضروری نیستند
۱۵۴	مصرف چیپس های سیب زمینی چاق کننده را کاهش دهید
۱۵۴	مغزها
۱۵۴	خوردن شکلات ، کیک و بیسکویت ، به جای روغن ها و دانه ها یک اشتباه است
۱۵۵	بعضی از غذاهای پرچرب ، کم GI هستند . آیا این موضوع ، تصور غلطی نسبت به این غذاها ایجاد نمی کند ؟
	ممکن است غذاهای پرچرب GI پایینی داشته باشند . آیا این امر باعث نمی شود این غذاها سالم به نظر برسند ، حتی اگر سالم نباشند ؟
۱۵۵	
۱۵۶	اغلب مواقع گفته می شود " به طور مرتب از دانه ها و آجیل ها به اندازه یک مشت کوچک استفاده کنید "

- ۱۵۷ آیا کلسترول و تری گلیسرید بالای سرم، چاقی و پرفشاری خون با دیابت مرتبط هستند ؟
- ۱۵۸ منابع غذایی کلسترول کدامند ؟
- ۱۵۸ چگونه دیابت می تواند بر سلامت سیستم قلب و عروق تاثیر گذارد ؟
- ۱۵۸ رژیم های کم چرب، کاهش وزن، و خطر دیابت
- اثر دریافت چربی اشباع بر روی افزایش خطر بیماری قلبی - عروقی یا دیابت نوع ۲، شامل اثرات بر مارکرهاى واسطه مثل سطوح لیپید و لیپوپروتئین سرم چیست ؟
- ۱۵۹ اثر دریافت کلسترول غذایی بر خطر بیماری قلبی - عروقی، شامل اثر بر مارکرهاى واسطه مانند سطوح لیپوپروتئین و لیپید سرم و التهاب چیست ؟
- ۱۶۰ اثر دریافت غذایی MUFA هنگامی که به جای اسیدهای چرب اشباع جایگزین شده بر افزایش خطر بیماری قلبی - عروقی و دیابت نوع ۲، شامل مارکرهاى واسطه مانند سطوح لیپید و لیپوپروتئین و التهاب چیست ؟ و اثر جایگزینی رژیم با کربوهیدرات بالا با رژیم با MUFA بالا در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ چیست ؟
- ۱۶۱ اثر دریافت غذایی اسیدهای چرب غیر اشباع پلی n - 6 بر روی خطرات بیماری قلبی - عروقی و دیابت نوع ۲، شامل مارکرهاى واسطه مانند سطوح لیپید و لیپوپروتئین و التهاب چیست ؟
- ۱۶۱ بخش ششم : پروتئین ها
- ۱۶۲ پیامدهای سلامتی یک رژیم گیاهخواری در مقایسه با رژیم حاوی محصولات حیوانی چگونه است ؟

فصل چهارم : نکات، سوال ها و توصیه های تغذیه ای چرا بسیاری از کسانی که متخصص تغذیه نیستند، اما دستورات

۱۶۵

غذایی داده اند، مطالب متفاوتی می گویند ؟

۱۶۶

چرا بسیاری از کسانی که متخصص تغذیه نیستند، اما دستورات غذایی داده اند، مطالب متفاوتی می گویند ؟

۱۶۶

بیمار دیابتی باید از چه نوع رژیم غذایی پیروی نماید ؟

۱۶۷

اهداف تغذیه درمانی در بیماران دیابتی

۱۶۸

توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع اول

۱۶۸

توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم

آیا بیمار دیابتی که از داروهای کاهنده قند خون استفاده می نماید و یا انسولین تزریق می کند، باز هم نیازمند رعایت

۱۶۹

رژیم غذایی می باشد ؟

۱۷۰

مزایای مصرف جو دوسر برای بیماران دیابتی نوع II چیست ؟

۱۷۰

آیا زمان دریافت وعده های غذایی برای بیمار دیابتی حائز اهمیت است ؟

آیا بیمار دیابتی می تواند مواد غذایی را که بر روی برجسب آنها عبارت فاقد شکر قند شده، به میزان دلخواه مصرف

۱۷۱

نماید ؟

۱۷۱

آیا مصرف مواد تلخ سبب کاهش قند می شود ؟

ارتباط بین هیپوگلیسمی (کاهش قند خون) و دیابت چیست ؟ من علایم هیپوگلیسمی را در سنین پائین داشته ام و الان

به دیابت دچار شده‌ام. چگونه می‌توانم خطر دیابت را کم کنم؟ ۱۷۱

راهکارهایی برای بهبود گلوکز خون ۱۷۲

نکاتی در مورد رژیم غذایی در بیماران مبتلا به سلیاک: اخیراً بیماری سلیاک (حساسیت به گلوتن گندم) در من تشخیص

داده شده است. پیدا کردن غذایی که هم GI پایین داشته باشد و هم فاقد گلوتن باشد بسیار دشوار است. پیشنهاد شما

چیست؟ ۱۷۴

میوه و سبزیجات ۱۷۴

نان و غلات ۱۷۵

غذاهای لبنی کم چرب و فرآورده های سویای غنی شده با کلسیم ۱۷۶

جدول یادداشت صحیح و کامل قند خون، جهت تجویز رژیم غذایی صحیح ۱۷۷