



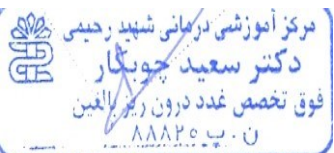
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

با دیابت خوب زندگی کنیم



شناسنامه ی پرورشور آموزشی

عنوان	با دیابت خوب زندگی کنیم
تهیه و تنظیم	حدیث کوگانی نژاد
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	دکتر سعید چوپیکار
	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

از همین امروز مصرف فست فود را کم کنید؛

زیرا علی رغم ظاهر اشتها آور و طعم خوشایندشان، به علت چربی و نمک بالایی که دارند علاوه بر ایجاد چاقی، باعث افزایش فشار و چربی خون نیز می شوند.



شماره تلفن بیمارستان ۰۶۱-۳۳۳۳۳۸۱۵۶

داخلی: ۲۱۶۱

آموزش همگانی: ۰۶۱-۳۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



به جای نان های سفید و سبوس گرفته مانند نان لواش و باگت از نان های سبوس دار و نان جو استفاده کنید.

ماهی بخورید؛

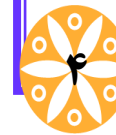
با استفاده از ماهی به جای گوشت قرمز چند بار در هفته به کنترل چربی و فشارخونتان کمک می کنید.

استعمال دخانیات ممنوع؛

افراد دیابتی به خودی خود در معرض افزایش چربی و فشارخون هستند؛ با سیگار کشیدن خطر سکته قلبی و مغزی را چند برابر خواهید کرد.

میوه ها و سبزیجات، دوستان خوب دیابتی ها

آنها علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما به علت داشتن فیبر زیاد، قند خونتان را نیز کنترل می کنند.



دیابت، خطرناک ولی قابل کنترل

بیماری دیابت که در اثر عدم توانایی بدن در تولید مقادیر کافی انسولین به وجود می آید در صورت عدم کنترل می تواند زمینه ساز مشکلات متعدد دیگری از جمله افزایش فشار و چربی خون، سکته های قلبی و مغزی، عفونت، زخم و حتی قطع اعضا شده و از این طریق کیفیت زندگی افراد را کاهش دهد. اما علی رغم همه ی این مسائل، دیابت قابل کنترل بوده و زندگی با دیابت می تواند بسیار زیبا باشد البته با کمی پشتکار و تغییر در شیوه ی زندگی.

در ادامه چند نمونه از مواردی که به بهبود کیفیت زندگی شما کمک می کنند توضیح داده شده است.

برنامه غذایی

رژیم دیابتی به معنی یک رژیم سخت و بسیار محدود نیست بلکه شما می توانید با تغییراتی کوچک در برنامه غذایی روزانه ی خود مانند: کاهش کمی در مصرف شیرینی و چربی و یا افزایش اندکی در مصرف

وزن خود را کاهش دهید:

اگر دچار اضافه وزن هستید کاهش وزن به وسیله ی ورزش یا رژیم غذایی صحیح باعث کنترل قندخون شما خواهد شد. به منظور جلوگیری از نوسانات قند خون و پایدار ماندن وزن، کاهش وزنی معادل ۵/۱-۱ کیلوگرم در هفته توصیه می شود.

ورزش؛ معجزه دیابت

پایه روی و ورزش منظم به مدت ۳۰ دقیقه ۴ بار یا بیشتر در هفته نقش چشمگیری در کنترل قند خون دارد. (به منظور جلوگیری از افت قند خون قبل و بعد از ورزش قند خون خود را کنترل کنید.)



روغن مصرفی خود را کاهش دهید؛

- * روغن های جامد و حیوانی را از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- * از روغن های مایع به ویژه روغن زیتون و کنجد استفاده کنید.



- * چربی های گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا نمایید.
- * لبنیات را از نوع کم چرب انتخاب کنید.
- * به جای سرخ کردن مواد غذایی آنها را به صورت آب پز، بخار پز، و کبابی مصرف کنید.

