



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

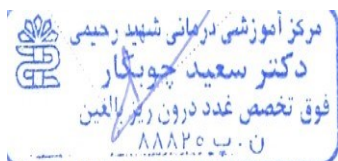
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

تغذیه در بیماران دیابتی



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	تغذیه در بیماران دیابتی
تهیه و تنظیم	حدیث کوگانی نژاد
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	
دکتر سعید چوبکار	



واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

* دارچین ادویه ای است که اثری مشابه انسولین دارد و به کاهش سطح قندخون در افراد دیابتی کمک می کند.

* روغن زیتون دارای چربی خوب بوده و سبب کاهش مقاومت بدن در برابر انسولین می شود.

* ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا در کنترل وزن و قند به شما کمک کند.

شماره تلفن بیمارستان: ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

داخلی ۲۱۶۱

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



* سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی، کدو حلوائی، نخود سبز، باقلا و ذرت در گروه نان و غلات قرار می گیرد. پس آن ها را با احتیاط مصرف کنید.

* از میوه جات تازه به جای آب میوه استفاده شود.

* مصرف میوه های شیرین مثل هندوانه، خربزه، موز، انگور، انجیر، انبه، آناناس را محدود کنید. اما اگر قند شما کنترل شده است (یعنی قند ناشتا زیر ۱۳۰ و قند ۲ ساعته زیر ۱۸۰) روزانه می توانید تنها یک واحد از میوه هایتان را از این گروه انتخاب کنید.

* ترکیبات فعال گوگردی در پیاز و سیر با افزایش میزان انسولین در خون نقش مهمی در کاهش قندخون دارند.



تغذیه در بیماران دیابتی

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در متابولیسم بدن است که در آن انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد یا انسولین موجود، قادر نیست وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت مقاومت بدن نسبت به آن قندخون بالا می رود.

درمان دیابت:

هنوز درمان قطعی برای دیابت پیدا نشده است اما یک فرد دیابتی با رعایت ۳ اصل زیر می تواند یک زندگی سالم با کمترین عوارض را داشته باشد:

* تغذیه سالم

* مصرف منظم داروها

* ورزش

تغذیه در دیابتی ها به معنای نخوردن یا کم خوردن نیست چون منع مصرف ماده غذایی باعث می شود فرد تمایل بیشتری به خوردن آن پیدا کند پس همه افراد باید به اندازه نیازشان غذا بخورند که این نیازها بر اساس موارد مختلفی مثل فعالیت روزانه، سن، وزن و ... تعریف می شود.



رژیم های سخت شاید در کوتاه مدت در کنترل وزن و قند شما موثر باشد، اما در درازمدت این گونه نیست.

توصیه های تغذیه ای:

* در صورت داشتن اضافه وزن به کاهش آن اقدام کنید، چرا که کاهش هر ۱ کیلوگرم از وزن بدن شما شانس ابتلا به دیابت را تا ۱۶ درصد کاهش می دهد.

* بهتر است به جای ۳ وعده، ۵-۷ وعده غذا بخورد، چرا که هر چه دفعات غذا خوردن بیشتر و حجم آن کمتر باشد سرعت افزایش قندخون کمتر است.

* خود را به منظم غذا خوردن عادت دهید و سعی کنید زمان صرف وعده های غذایی تان را حداقل به ۲۰ دقیقه افزایش دهید، چرا که تند غذا خوردن منجر به اضافه وزن و دیابت نوع ۲ می شود.

* از نان های سبوس دار مانند سنگک به جای نان های سفید و با حجم کمتری استفاده کنید. چرا که مصرف نان های سفید مانند لواش و باگت قندخون شما را به نسبت نان های سبوس دار به سرعت بالا می برند.



* برنج را به صورت کته مصرف کنید تا مواد مغذی آن بیشتر حفظ شود.

* زمان دم کشیدن برنج را کم کنید.

* برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات یا سبزیجات مانند عدس پلو، لوبیا پلو، شوید پلو و ... مصرف کنید.

* جو سرشار از فیبر محلول است و به آهستگی جذب بدن می شود و در طول زمان برای کنترل قندخون مناسب است.

* سبزیجات یا سالاد را در وعده های غذایی تان بگنجانید.

* در طول هفته حداکثر ۲ تا ۳ عدد تخم مرغ مصرف کند.

* کلم بروکلی غنی از کروم بوده و در دراز مدت نقش اساسی در تنظیم قندخون دارد.

