



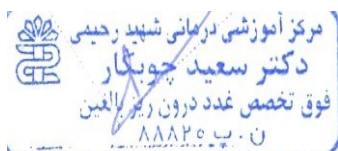
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

کوشش برای رسیدن به وزن مناسب



شناسنامه ی پرورش آموزش

عنوان	کوشش برای رسیدن به وزن مناسب
تهیه و تنظیم	حدیث کوگانی نژاد
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405



واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

* اگر انسولین و یا داروهای خوراکی مخصوص دیابت مصرف می کنید، حذف وعده غذایی می تواند خطرناک باشد. علاوه بر این، بیشتر افراد دریافته اند که اگر وعده ای را حذف کنند در وعده بعد بیشتر خواهند خورد.

* یک لیوان آب و یا کاسه سالاد کاهو قبل از شروع وعده غذایی میل کنید. این امر به کاهش اشتها کمک می کند.

* نمک و نوشیدنی های کافئین دار را تا حد امکان، کم مصرف کنید زیرا به طور غیر مستقیم موجب زیادی اشتها می شوند.

* از غذاهایی که احتمال پرخوری آنها می رود پرهیز کنید.

* هر هفته وزن خود را ثبت کنید ولی از وزن کردن مکرر روزانه خودداری کنید زیرا ممکن است زود ناامید شوید.

* از غذاهای کم انرژی مانند سبزیجات خام مانند کدو سبز، اسفناج، کرفس، کلم، ریواس، قارچ، خیار، کاهو و گوجه فرنگی استفاده کنید.

شماره تلفن بیمارستان ۰۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

داخلی ۲۱۶۱

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



* اگر غذا خوردن هنگام تماشای تلویزیون برای شما مساله است می توانید هنگام تماشای تلویزیون خود را با یک سرگرمی دیگر غیر از خوردن مشغول کنید (تراشیدن چوب و یا بافتنی).

* غذا را دور از دید و دسترس قرار دهید.

* هیچ غذایی را روی میز و یا پیشخوان در معرض دید رها نسازید. خوردن را یک واقعه خاص در نظر بگیرید و برای لذت بردن وقت صرف کنید.

* هنگامی که سیر هستید غذای وعده های بعد را آماده کنید در این صورت کمتر برای چشیدن و خوردن غذا در هنگام پخت وسوسه می شوید.

* جهت تغییر عادات غذایی برنامه منظم غذایی داشته باشید.

* برای تنظیم وزن با خود عهد ببندید و آن را در اولویت قرار دهید. هر روز زمانی را برای تفکر و برنامه ریزی غذای روز بعد در نظر بگیرید.

* غذای روزانه خود را در دفعات بیشتر وعده و میان وعده مصرف کنید. هرگز یک وعده غذایی را حذف نکنید.



بسیاری از بیماران دیابتی به هنگام تشخیص بیماری اضافه وزن دارند. چاقی موجب افزایش فشارخون و چربی های خون می شود. همچنین میزان قند خون را بالا برده و مشکلات دیگری ایجاد می کند. از این رو یکی از اهداف مهم تغذیه در دیابت کمک به بیماران برای کاهش وزن و نگهداری وزن مناسب می باشد. این امر موجب حفظ میزان قند و چربی خون در محدوده طبیعی می شود.

برخورداری از وزن مناسب با کاهش غذای مصرفی، تغییر عادات غذایی و ورزش امکان پذیر است. نه تنها میزان و نوع غذا بلکه چگونگی و زمان مصرف غذا نیز مهم است.

زمان بندی برنامه غذایی و تطابق غذا برای ورزش در صورتی که فرد مبتلا به دیابت تنها با ورزش و برنامه غذایی تحت درمان است، بسیار ضروری است.

بهتر است که افراد دیابتی غذای روزانه خود را در دفعات بیشتر وعده و میان وعده مصرف کنند. ثابت شده که اگر غذا به صورت وعده و میان وعده های کوچک و مختصر تقسیم شود، بهتر می تواند از آن استفاده کند.

روش های موثر در تغییر رفتاری

* در این قسمت روش های ویژه ای ارائه شده و مثال های خاصی را نشان می دهد که موجب تغییر عادات غذایی عده ای از افراد شده است.

* آهسته غذا بخورید.

* ۳۰ دقیقه برای وعده اصلی و ۱۵ دقیقه برای میان وعده در نظر بگیرید.

* وسیله غذا خوردن را (قاشق و چنگال) بین لقمه ها زمین بگذارید. هر لقمه را خوب بجشید و پس از فرو بردن، لقمه دیگری را بردارید.

* هر لقمه را حداقل ۱۵ بار بجوید (عمل جویدن را بشمارید). وقتی ۳/۴ غذا تمام شد، خودن را برای ۵ دقیقه قطع کنید. سپس اگر میل داشتید بقیه غذا را میل کنید و اگر این احساس را نداشتید خوردن را قطع کنید و به خودتان تبریک بگویید.

* اگر می خواهید یک غذای اضافی میل کنید ۱۰ دقیقه قبل از خوردن دفعه دوم صبر کنید.

* غذا را در یک مکان میل کنید و برای هر غذا و یا نوشیدنی یک جایگاه در نظر بگیرید. بدین ترتیب "خوردن با عجله" مشکل شده و تعداد مراحل که با غذا ارتباط می یابید کم می شود.

* هنگامی که غذا میل می کنید در هیچ فعالیتی شرکت نکنید (مثل تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، خواندن کتاب و یا صحبت با تلفن). بدون حضور این آشفتگی ها، شما احساس خواهید کرد که از هر لقمه چیز بیشتری دریافت می کنید.

* از یک بشقاب کوچک تر مثل بشقاب میوه خوری برای غذا خوردن استفاده کنید تا یک بشقاب کامل ناهار. در این صورت احساس می کنید که بیشتر از میزان عادی غذا خورده اید.

* از اندازه غذا در هر وعده آگاه باشید. در آغاز از ترازو و یا پیمانه استفاده کنید تا به مرور بتوانید با چشم مقدار غذای خورده شده تان را تخمین بزنید.

* به سبک خانواده غذای خود را نکشید. به جای آن از داخل ظرفی که غذا را پخته اید غذای خود را بکشید، بدین ترتیب بهتر می توانید در مقابل غذا کشیدن مجدد، مقاومت کنید.

* تمیز کردن ظروف و جمع آوری باقیمانده غذا را به دیگری واگذار کنید تا برای خوردن مجدد وسوسه نشوید.