



کد سند: PEBRO27/C
تاریخ تدوین: 1400/11/28
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1403/12/01
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

اصول تغذیه در دیابت

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 05138042000 (2027



من را اسکن کنید
واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

گوشت ها:

1. مصرف گوشت های قرمز را به 2 بار در هفته محدود کنید و بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید.
2. از انواع گوشت های کم چرب استفاده کنید و حتما قبل از طبخ، چربی گوشت را جدا کنید.
3. پوست مرغ و ماهی را قبل از طبخ جدا کنید.
4. مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر و... را به حداقل ماهی یک بار محدود کنید.

روغن ها:

- غذاها باید بسیار کم چرب باشد. در هروعه غذایی به ازای هرنفر باید حداکثر نصف تا یک قاشق سرخالی روغن بریزید. یعنی اگر 4 نفر هستید 2 تا 4 قاشق.
- روغن های مضر: روغن حیوانی و نباتی روغن های مفید: روغن زیتون و کلزا سعی کنید تا حد امکان غذا را سرخ نکنید و از روغن سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن غذا در حد کم استفاده کنید. از مصرف سس های چرب مانند مایونز پرهیز کنید.

با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



سبزیجات:

- شامل سبزی خوردن، خیار، گوجه، کاهو، کلم، کدو... است.
1. مصرف سبزیجات همراه با غذا از افزایش بیش از حد قند خون جلوگیری می کند.
 2. هر روز و همراه با همه وعده های غذایی سبزیجات میل کنید.
 3. بهتر است سبزیجات به صورت خام استفاده شوند.
 4. در صورت نیاز به پختن، بهتر است سبزیجات آب پز شوند. از سرخ کردن آنها خودداری کنید.

میوه ها:

1. روزانه 2 تا 3 واحد میوه میل کنید. 2. در انتخاب نوع میوه دقت کنید. بیشتر میوه ها را میتوانید میل کنید اما در مقدار آنها دقت کنید و همان مقداری که برای شما تعیین شده مصرف کنید. 3. به جای آبمیوه از خود میوه ها استفاده کنید. 4. مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، طالبی، هندوانه و... را به یک بار در هفته و در مقدار کم محدود کنید. 5. در طول روز حداکثر دو عدد خرما یا یک قاشق کشمش یا توت خشک میتوانید میل کنید.

حبوبات:

شامل نخود، لوبیا، ماش، عدس و... مصرف حبوبات برای شما مفید است. مصرف آنها را افزایش دهید. به جای برنج ساده از عدس پلو، لوبیا پلو و... استفاده کنید.



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما در رابطه با رژیم غذایی دیابت داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.

ابتدا باید بدانید که به جز چند تغییر کوچک، رژیم افراد مبتلا به دیابت با رژیم افراد سالم تفاوت زیادی ندارد.

مهمترین هدف

در واقع برنامه غذایی شما همان برنامه غذایی است که همه افراد جهت حفظ سلامتی خود باید رعایت کنند. بر این اساس، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه کاری دشوار و غیرعادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند. بدن شما نمیتواند قند خون تان را در محدوده طبیعی نگه دارد. بنابراین خودتان باید این کار را انجام دهید. برای اینکه قند خونتان خیلی بالا یا پایین نرود باید روزانه 6 وعده غذا در حجم کم میل کنید. (صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، میان وعده بعدازظهر و شام) مصرف میان وعده به جلوگیری از افت قند خون شما کمک می کند. به هیچ وجه میان وعده یا وعده های اصلیتان را حذف نکنید.



همان قدر که بالا رفتن قند خون خطرناک است، پایین آمدن بیش از حد آن نیز خطرناک است.

جهت جلوگیری از افت قند خون هنگام خواب، نیم ساعت قبل از خواب یک میان وعده کوچک (مثل یک لیوان شیر، یک واحد میوه یا یک کف دست نان) میل کنید. مقدار غذایی که باید در هر وعده میل کنید در هر فرد متفاوت است که باید توسط متخصص یا کارشناس تغذیه تعیین شود.

کاهش وزن:

چربی های اضافه بدن باعث افزایش قند خون میشوند. اگر اضافه وزن دارید حتما باید وزنتان را کم کنید. کاهش 5 تا 10 کیلوگرم وزن تاثیر زیادی در کاهش قند خون دارد. از کاهش وزن های غیراصولی بپرهیزید. حتما تحت نظر متخصص یا کارشناس تغذیه اقدام به کاهش وزن کنید.

شما مستعد فشار خون هستید. تا حد امکان مصرف نمک را کاهش دهید.



گروه های غذایی:

نان و غلات:

این گروه غذایی شامل: نان و برنج و ماکارونی و جو می باشد.

1. مصرف متعادل این مواد غذایی برای شما لازم است و نباید این گروه را از برنامه غذایی خود حذف کنید. همان مقداری که کارشناس تغذیه برای شما تعیین کرده مصرف کنید، نه کمتر و نه بیشتر.
2. از انواع غلات سبوس دار مانند نان سبوس دار استفاده کنید.

شیرینی ها:

از مصرف قند، آبنبات، نبات، شکر، شکلات، بیسکویت، کیک و کلوچه، نوشابه و دلستر و آبمیوه های صنعتی پرهیز کنید.

روزانه حداقل 10 تا 15 عدد مغز بادام یا گردو میل کنید. البته به صورت خام. (پخته و نمکی نباشد)

