



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

تغذیه در دیابت

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: تغذیه در دیابت

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

بازنگری دوم: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

□ به طور مداوم با مشاوره تغذیه خود ارتباط داشته باشد و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید



منابع

بروند و سودارث . پرستاری داخلی جراحی متابولیسم کربن

سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

□ در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید.

□ مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید(کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها باید حداکثر ۵ گرم باشد، یعنی حدودا اندازه یک قاشق مرباخوری) با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سرسفره اجتناب گردد.

□ از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید.

□ ورزش های ساده مثل پیاده روی را به طور منظم انجام دهید. پیاده روی منظم ۳۰ دقیقه هر روز و برای جلوگیری از افت قند خون قبل و بعد انجام ورزش قند خون خود را کنترل کنید .

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت

بیماران دیابتی حتما باید با گروه‌های مختلف و جایگزین‌های غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیم های غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند.

توصیه‌هایی در رابطه به رژیم غذایی مبتلایان به دیابت

□ اضافه وزن و چاقی می‌تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.

□ بهتر است به جای ۳ وعده غذا ۵ تا ۶ وعده غذایی بخورید چون با افزایش تعداد دفعات با حجم کم سرعت افزایش قند خون کاهش می‌یابد.

□ مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مثل (شیرینی، بیسکوئیت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره) در بیماران دیابتی ممنوع است استفاده از قندهای و شکر مصنوعی در حد مجاز بلامانع است.

□ وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می‌گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می‌کند غذا خوردنتان ترجیحا ۲۰ دقیقه طول بکشد که مانع چاقی و دیابت است.

□ نان‌های مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده از خمیرمایه تهیه شوند (مانند سنگک) و از خوردن نان های سفید (لواش و باگت) خودداری کنید.

□ مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می‌شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می‌گردد.

□ مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ کرده استفاده شود

□ برنج را به صورت کته مصرف کنید با مخلوطی از حبوبات یا سبزیجات (لوبیاپلو و شوید پلو)
□ کلم بروکلی دارای کروم است که در دراز مدت نقش مهمی در تنظیم قندخون دارد

□ شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند

□ میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه کمک شایانی به کنترل قند خون می‌نماید. از مصرف آبمیوه صنعتی بپرهیزید

□ مصرف هندوانه-خریزه-موز-انگور-انجیر-انبه-اناناس را محدود کنید و طبق دستور پزشک عمل کنید.

□ سالاد و سبزی‌ها را بدون سس و با چاشنی‌های نظیر آبلیمو ترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.

□ از گوشت‌های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید. مصرف تخم مرغ به سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.