



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید صدوقی یزد

بیمارستان شهدای محراب

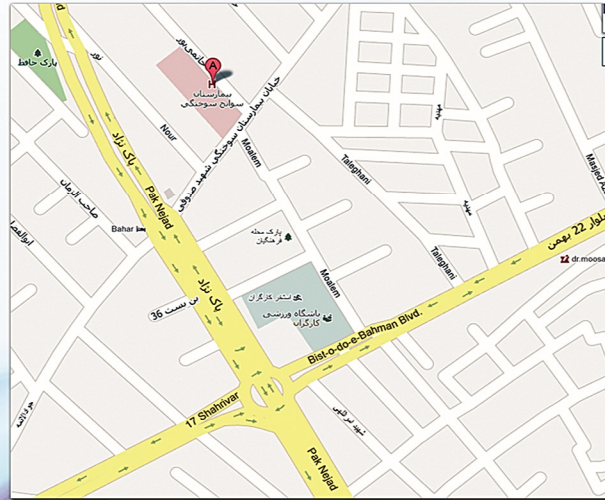
تغذیه در دیابت



کنترل دیابت برای
زندگی بهتر

چاپ پنجم

آموزش به بیمار



با آرزوی سلامتی و بهروزی برای بیماران

آدرس: یزد - میدان معلم

تلفن: ۰۳۵-۳۵۲۵۰۰۹۳-۹

نمبر: ۰۳۵-۳۵۲۵۶۵۵

تلفن مشاوره: داخلی ۲۵۳



mehrab.ssu.ac.ir



@shohadayemehrab.hospital

تهیه کننده:

آموزش بیمارستان شهدای محراب

ورزش و دیابت:

* ورزش و فعالیت بدنی برای تنظیم قندخون و سوزاندن قند اضافی بسیار موثر است. بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. شنا هم ورزش مفیدی است.

* پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت جهت جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است.

* اگر قندخون شما بالاتر از ۲۵۰ است ورزش نکنید.



دیابت نوعی بیماری است که در آن قندخون بیش از حد نرمال بالا می رود.
(حد نرمال 70-100 mg/dl).

در این بیماری انسولین در بدن به مقدار کافی ساخته نمی شود یا ممکن است انسولین نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد در نتیجه قندخون از حد طبیعی بالا می رود . هر چند دیابت بیماری کشنده ای نیست اما در صورت عدم رعایت رژیم غذایی مناسب و عدم مصرف بموقع داروها میتواند باعث افزایش چربی خون ، فشارخون و حتی سکته قلبی شود . افراد چاق ، افراد کم تحرک و کسانی که سابقه خانوادگی دیابت دارند احتمال دیابت در آنها بیشتر است.



نکات تغذیه ای در بیماران دیابتی:

- * تعداد وعده ها را زیاد کنید و مقدار غذا در هر وعده را کم کنید.(روزانه ۶-۷ وعده)
- * هیچ وعده غذایی و میان وعده ای را فراموش نکنید.
- * مصرف قند و شکر، مربا ، عسل ، بیسکویت ، کیک ، انواع شیرینی ، بستنی ، نوشابه و حلوا ارده را تا حد امکان کم کنید.
- * آبمیوه مصرف نکنید، خود میوه را مصرف کنید. قند آبمیوه زودتر جذب می شود.
- * مصرف سبزیجات (گوجه ، خیار سبز ، سبزی خوردن ، سالاد ، انواع کلم ، فلفل دلمه و...) در بیماران دیابتی اهمیت دارد ، خوردن سبزیجات از افزایش ناگهانی قندخون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون می شود.
- * هویج به صورت خام بهتر از هویج پخته است.
- * بعضی میوه ها مثل خربزه ، هندوانه ، انجیر ، انگور ، موز و انبه قند بالایی دارند، مصرف آنها را کم کنید.
- * از لبنیات کم چرب (۱/۵-۲٪) و گوشت کم چرب استفاده کنید. چربیهای اطراف گوشت را جدا کنید.

- مصرف خرماي خشک زرد همراه با چای در این بیماران خوب است.(در حد ۳-۴ دانه)
- * مصرف نمک را کاهش دهید، برای خوش طعم کردن غذا از آبلیمو ، آبغوره و آب نارنج استفاده کنید.
- * مصرف برنج را کم کنید و تا حد امکان از برنج مخلوط با حبوبات و سبزیجات (عدس پلو، سبزی پلو) استفاده کنید. مصرف سیب زمینی هم به دلیل نشاسته بالا باید محدود شود.
- * مصرف مغزیجات مثل گردو، بادام و پسته هم در حد متعادل مفید هستند.(۲ عدد گردو یا ۶ عدد بادام یا پسته)
- * مصرف روغن جامد ممنوع است، از روغن های مایع گیاهی مثل روغن کنجد ، زیتون ، کانولا ، سویا و آفتابگردان استفاده کنید.
- * وعده غذایی شام را فراموش نکنید تا در طول شب دچار افت قندخون نشوید . (دو یا سه لقمه نان و پنیر یا یک لیوان شیر)
- * اگر دچار افت قندخون شدید، یک لیوان آبمیوه یا آب قند مصرف کنید.(لرزش ، احساس ضعف و خواب آلودگی ، عرق سرد و رنگ پریدگی از علایم کاهش قندخون است)
- * قند رژیمی اگر به مقدار کم مصرف شود بی ضرر است اما مصرف زیاد آن زیان آور است.
- * در صورت استفاده از انسولین، نیم ساعت بعد از تزریق آن غذا بخورید.