

هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی،

استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل است. اصولاً رژیم غذایی ای که توسط کارشناسان و متخصصان تغذیه برای افراد دیابتی تهیه می شود دارای اهداف زیر است:

- ۱- رساندن قند خون به سطح طبیعی
- ۲- حفظ سطح چربی های خون در حد طبیعی
- ۳- کاهش مشکلات خاص بیماران دیابتی
- ۴- به دست آوردن و حفظ وزن ایده آل
- ۵- رساندن مواد مغذی به بدن به میزان لازم
- ۶- تأمین انرژی مورد نیاز بدن جهت انجام فعالیت های لازم
- ۷- جلوگیری از بروز عوارض و مشکلات ناشی از دیابت

توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت:

۱. سعی کنید برنامه غذایی خود را به طور منظم تنظیم کنید. به نحوی که هر روز در ساعات معینی غذا بخورید.
۲. روزانه بین ۵ تا ۶ وعده غذایی و میان وعده استفاده نمایید.
۳. در هر وعده مقادیر متناسبی از کربوهیدرات ها را مصرف کنید تا دچار عوارض ناشی از نوسانات قندخون نشوید.
- ۴- مصرف چربی دریافتی از طریق مواد غذایی را محدود کنید.

۵- مصرف قندهای ساده مانند شکر، شکر قرمز، عسل و شربت ذرت را محدود کنید.

۶- مصرف غذاهایی با فیبر بالا (میوه، سبزیجات، حبوبات، نان و برنج سبوس دار و....)

۷. تلاش کنید از محصولات بدون قند مانند نوشابه های بدون قند، ژله بدون قند و بیسکویت های بدون قند استفاده کنید.

۸. از میوه های تازه به مقدار کم و بیسکویت های دیابتی و غلات به عنوان میان وعده استفاده کنید.

۹. هر روز صبح، غلات پرفیبر را برای صبحانه انتخاب کرده و از مصرف غلات دارای شکر خودداری کنید.

۱۰. به جای آب میوه از میوه تازه استفاده کنید.

۱۱. از گروه لبنیات (پنیر کم چرب و کم نمک، ماست و شیر کم چرب و....) استفاده نمایید.

۱۲. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید

۱۳- آرد گندم کامل را جانشین آرد سفید کنید.

۱۴- حتماً قبل از صرف غذا از سالاد یا مواد غذایی کم کالری مانند کاهو، کرفس، ژله بدون قند و سوپ های ساده و کم کالری استفاده کنید.

♦ مصرف نوشیدنی های حاوی شکر میتواند باعث افزایش تری گلیسیرید و افزایش مقاومت به انسولین میشود که از عوامل خطر بروز دیابت



بهتر است در انتخاب منابع چربی دقت کنید.

روغن های گیاهی مایع نظیر روغن زیتون، مغزها و دانه ها و آواکادو انتخاب مناسب تری هستند. در مقابل چربی هایی که در مارگارین، غذاهای سرخ شده و روغن های جامد هیدروژنه نباید استفاده شوند.

برنامه غذای افراد پیش دیابتی:

برنامه غذایی افراد پیش دیابتی باید متنوع و متعادل، غنی از سبزیجات پرفیبر و محدود از کربوهیدرات های زود جذب باشد.

پیشنهاد میشود:

- ♦ از غلات کامل به جای تصفیه شده استفاده کنید.
- ♦ غلات کامل حاوی ویتامین های ضروری، مواد معدنی مورد نیاز بدن و همچنین سبوس یا فیبر هستند.
- ♦ انزیم های گوارشی به راحتی نمیتوانند نشاسته همراه با سبوس و فیبر را بشکنند و به گلوکز تبدیل کنند. به همین دلیل مصرف غلات کامل که حاوی سبوس و فیبر هستند به کنترل بهتر قند خون کمک میکنند.
- ♦ از طرف دیگر نان سفید، برنج سفید، پوره سیب زمینی، دونات و بسیاری از غلات صبحانه منجر به افزایش قابل توجه قند خون خواهند شد.
- ♦ از مصرف نوشیدنی های حاوی شکر پرهیز کنید. خون را با دستگاه تست قند اندازه گیری کنیم.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی پیوند اعضا و دیالیز منتصریه

واحد آموزش و سلامت

آموزش به بیمار

توصیه هایی برای بیماران دیابتی



شماره سند: ۱۰۱۲۹-ت/۳۲-پ		
تاریخ صدور:	۱۴۰۱/۵/۲۰	تاریخ بازنگری:
کد بازنگری:	۰۲	تاریخ بازنگری مجدد:
		۱۴۰۴/۰۶/۱۵

اگر اضافه وزن دارید استفاده از راه کارهای زیر کمک میکند تا غذای کمتری میل کنید :

- ◆ سعی کنید آهسته غذا بخورید .
- ◆ مقابل تلویزیون غذا نخورید . (تماشای تلویزیون باعث میشود حجم بیشتری غذا بخورید .
- ◆ قبل از غذا از سالاد بدون سس استفاده کنید .
- ◆ در بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر ورزش هوازی (پیاده روی ، دوچرخه سواری ، شنا) یا حداقل ۱۵ دقیقه ورزش بی هوازی (دوی سرعتی ، شنا ، وزنه برداری) در هفته داشته باشید .

*الطفابعد از روشن کردن اینترنت گوشی و گرفتن دوربین گوشی بر روی لینک زیر
کلیه اطلاعات مربوط به بیماری خود را دریافت کنید*



منبع:

WWW.NURSING
COUSULT
WWW.UP TO DATE

در صورت سوال یا مشکل در زمینه بیماری خود میتوانید به صورت رایگان
همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز روزهای تعطیل به کلینیک آموزش سلامت
مراجعه یا تماس حاصل فرمایید

آدرس: مشهد، بلوار امام خمینی ، امام خمینی ۲۵ بیمارستان منتصریه
طبقه همکف کلینیک آموزش سلامت
شماره تماس : ۳۳۲۲۹۱۹۷۳

افت قند خون :

نشانه ها:

احساس سوزن سوزن شدن یا بی حسی اطراف دهان ، گرسنگی ، عرق کردن ، گیجی ، سرگیجه ، تهوع ، افزایش ضربان قلب ، سردرد ، از حال رفتن و دید تار .

اقدامات لازم :

مصرف ۴-۵ حبه قند یا یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل ، ۱۲۰ سی سی آبمیوه پاکتی یا نوشابه معمولی (نه رژیمی) و مصرف ۱۵ تا ۲۰ گرم از قندهایی که سریع اثر میکنند مانند کمی شکر یا کشمش .

۱۵ دقیقه پس از صرف یکی از موارد بالا باید قند اگر هنوز قند خون به ۷۰ نرسیده باشد باید یک بار دیگر همین میزان ماده شیرین مصرف کنیم و دوباره ۱۵ دقیقه بعد قند خون را تست کنیم .

پس از بهبودی نسبی ، باید یک وعده غذا یا میان وعده بخوریم که دوباره علائم قند خون پایین را تجربه نکنیم .

کاهش وزن :

اضافه وزن و چاقی یکی از مهمترین علل بروز دیابت نوع ۲ است . در افراد پیش دیابت کاهش ۷ درصدوزن بدن تا حد زیادی میتواند از بروز دیابت نوع ۲ پیشگیری کند یا بروز آن را به تعویق بیندازد .