

دیابت: نوعی بیماری مزمن است که در آن بدن نمی تواند از گلوکز استفاده و یا آن را ذخیره کند. گلوکز نوعی قند است که اگر در خون جمع شود باعث بالا رفتن قند خون می شود. دیابت انواع مختلفی دارد: دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری. یکی از مهم ترین عوامل در کنترل دیابت نوع ۲، برنامه غذایی افراد است. بنابراین با رعایت یک رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد ایده آل میتوان این بیماری را کنترل و یا از ابتلا به آن جلوگیری کرد.

از اثرات **کاهش وزن** میتوان به پایین آمدن قند، چربی و فشارخون اشاره کرد، کاهش وزن همچنین موجب کنترل بهتر بیماری دیابت می شود. تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.

اساس تمام توصیه ها به یک فرد دیابتی =

انتخاب درست غذایی + فعالیت فیزیکی منظم



۱

توصیه های لازم جهت رعایت رژیم غذایی:
شما می بایست در اسرع وقت جهت دریافت رژیم غذایی به کارشناس یا متخصص تغذیه مراجعه نمایید.

- ۱- سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چپس ذرت، چپس سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت و... کمتر مصرف کنید.
- ۲- ماست و شیر کم چربی یا بدون چربی تهیه نمایید.
- ۳- به جای سس مایونز از ماست یا آب لیمو استفاده کنید.
- ۴- سعی کنید در انتخاب مواد غذایی، انواع بدون چربی یا کم چربی آن را مصرف کنید.
- ۵- به جای کره، روغن های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع و به میزان کم (زیتون، ذرت، آفتاب گردان و...) استفاده کنید.
- ۶- سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، ژله، آب نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید.
- ۷- غذا را در فواصل منظم و در ساعت های مشخص میل نمایید.
- ۸- مصرف میان وعده در یک فرد دیابتی ضروری است، میتوانید از سبزی هایی همچون خیار و کاهو استفاده کنید.

۲

۹- از حذف وعده های غذایی جداً خودداری کنید. روزانه نیم ساعت ورزش سبک و پیاده روی در هوای سالم داشته باشید.

۱۰- از عصبانیت، نگرانی و قرار گرفتن در موقعیت های پرتنش خودداری کنید.

۱۱- از نان های سنتی و سبوس دار مانند سنگک، جو، بربری و تافتون به جای نان های سفید استفاده نمایید.

۱۲- روزانه میوه و سبزی تازه به مقدار توصیه شده استفاده شود. بهتر است سبزی ها به صورت تازه و کمتر سرخ شده میل شوند.

۱۳- به هنگام طبخ غذاها از روغن مایع استفاده شود. از سرخ کردن غذاها پرهیز شود و در صورت از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

۱۴- از مصرف غذاهای پرچرب سرخ شده، امعا و احشا، غذاهای آماده و کنسرو شده در حد امکان خودداری شود.

۱۵- کره، خامه، سوسیس، کالباس، ژامبون، کوکتل و پیتزا از رژیم غذایی حذف شود.

۱۶- از مصرف نمک اضافی در خوراک ها و استفاده از نمکدان در سفره پرهیز کنید.

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

تغذیه درمانی در دیابت



نماد جهانی دیابت

گردآوری و تنظیم:
واحد تغذیه و رژیم درمانی
بازنگری سال ۱۴۰۵

یکی از مواد زیر را مصرف و ۱۵ دقیقه صبر کنید:

۱- حدود ۲ تا ۳ حبه قند

۲- نصف لیوان آب میوه

۳- یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل



قند خونتان را اندازه بگیرید، اگر افزایش نیافته بود این کار را تکرار نمایید و زمانی که قندتان به حد نرمال رسید یک میان وعده مانند نان و پنیر مصرف کنید تا از افت قند خون در ساعات بعدی جلوگیری نمایید.

منبع

Krauses food & nutrition therapy

غذا و رژیم درمانی کرواس ۲۰۲۱

تالیف سیلویا استامپ- کلین ماهان

تغذیه و مراقبت مبتنی بر تشخیص (تالیف سیلویا اسکات-استامپ)

بیمارستان شهدای عشایر- خرم آباد خیابان انقلاب

تلفن ۷-۰۱-۳۳۲۳۶۴

۱۷- از هیجان پرهیز کنید . غذا را با عجله و همراه بافکار پریشان میل نکنید.

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

۱۹- حتی الامکان از مصرف دمنوش های گیاهی به میزان زیاد خودداری نمایید

۲۰- از سالاد ، سبزیجات تازه و یا خشک به همراه غذا استفاده کنید

درمان افت قند خون

در مرحله اول قند خونتان را اندازه بگیرید، علائم را

جدی بگیرید و به سرعت درمان را شروع کنید،

اگر افت قندخون شدید دارید اما هنوز هوشیار هستید

باید قندی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه

گوارش جذب شود، بهتر است همیشه قند همراه

خود داشته باشید، در این حالت از مصرف شکلات

و آبنبات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب

سریع قند می شود.