



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی خاتم الانبیاء(ص) زاهدان

موضوع: رژیم غذایی دیابت



بخش داخلی

ناظر علمی: دکتر میرادی

واحد آموزش سلامت

کد سند: KH-Edu-pm-35

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۳/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۳/۱

دیابت:

دیابت شیرین بیماری است که بوسیله سطح بالای گلوکز

در خون به دنبال اختلال در ترشح هورمون انسولین ، یا

اختلال عملکرد انسولین یا هر دو باهم میباشد.

عوامل موثر در بروز بیماری:

■ سن بالا

■ چاقی

■ تاریخچه خانوادگی مثبت

■ عدم فعالیت جسمانی



در تنظیم قندخون خود به نکات زیر توجه کنید:

- سعی کنید هر روز در ساعات معینی غذا بخورید
- روزانه ۳ وعده غذا و ۲ تا ۳ میان وعده بخورید. یعنی علاوه بر صبحانه ، ناهار و شام ، در ساعت ۱۰ صبح و ۴ و ۵ بعد از ظهر و قبل از خواب میان وعده مصرف کنید.
- مصرف کربوهیدراتها را طبق نظر کارشناس و متخصص تغذیه مصرف کنید تا دچار عوارض ناشی از نوسانات قند خون نشوید
- تا حد امکان غذاهای کم نمک و کم روغن بخورید .چربی دریافتی از طریق مواد غذایی را محدود کنید.
- قندهای ساده مانند شکر ، عسل ، شربت ، آب نبات ، غذاهای کنسروی ، سوسیس و همبرگر ، نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده استفاده نکنید.
- مواد غذایی بدون فیبر قند خون را بالا میبرد.

• منابع غذایی فیبردار:

انواع میوه، سبزیجات، حبوبات و نان سبوسدار.

• هر روز صبح غلات پرفیبر را برای صبحانه انتخاب کرده و ترجیحا از نان سنگک و بربری سبوسدار و برنج قهوه ای در طول روز استفاده کنید.

• در وعده های غذایی که برنج مصرف میشود بهتر است برنج با عدس و یا لوبیا و یا سایر حبوبات یا شوید و سبزی مخلوط شود تا میزان سیرکنندگی آن بیشتر باشد.

• سعی کنید در طول روز حتما از سالاد خیار، گوجه، و کاهو و سبزیجات خام، کدو خورشی استفاده کنید.

• نکته قابل توجه اینکه بیش از ۳ واحد میوه استفاده نکنید که شامل: سیب، پرتقال، گلابی یک عدد، میوه های کوچک مثل زرد آلو، گیلاس، آلبالو یک لیوان، میوه های برشی مثل خربزه، طالبی یک لیوان.

ورزش

فعالیت بدنی و ورزش، در پایین نگه داشتن قند خون

بسیار موثر است.

• بهترین ورزش برای شما پیاده روی میباشد.

• روزانه ۲ نوبت و هر بار ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید.

برنامه کنترل دیابت شما شامل: تزریق انسولین- تنظیم

برنامه غذایی- کنترل مقدار قند خون

منبع: پرستاری داخلی و جراحی برونر و سوارث ۲۰۲۲-
متابولیسم و اندوکراین

آدرس: خیابان جام جم. بیمارستان خاتم الانبیا(ص)

۰۵۴۳۳۲۲۰۵۰۱ داخلی ۴۶۳

• مصرف برخی میوه ها مثل موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی به یک تا دو بار در هفته محدود شود. و بهیچ عنوان در یک روز بیش از یکبار مصرف نشود.

• افراد دیابتی در معرض ابتلا به چربی خون و فشار خون بالا هستند پس توجه کنید از غذاهای با کلسترول بالا و چرب مثل دل، جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، کره استفاده نکنید.

• از گروه لبنیات، شیر و ماست کم چرب و پنیر بی نمک بخورید.

• حتی امکان در طول هفته ۲ یا ۳ بار از گوشت ماهی استفاده کنید.

• روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

اگر دچار بیماری قلبی هستید مصرف مایعات را محدود کنید

