

رژیم غذایی

در

بیماران دیابتی



واحد آموزش سلامت بیمارستان سردار

سلیمانی

[بیمارستان شهید سلیمانی](http://soleimany-hosp.umsha.ac.ir)

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱-۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷

- دیابت نوع ۱
- دیابت نوع ۲
- دیابت بارداری



علائم و نشانه ها فرد مبتلا به دیابت :

- ✓ پرنوشی
- ✓ پرخوری
- ✓ براداری
- ✓ خستگی زیاد
- ✓ تاری دید
- ✓ عفونت مکرر
- ✓ تاخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها

رژیم غذایی افراد دیابتی :

- ❖ تعداد دفعات وعده های غذایی را افزایش داده و حجم و مقدار آن را کاهش دهید.
- ❖ افراد مبتلا به دیابت به خصوص بیماران لاغر و بیمارانی که قرص مصرف می کنند و یا انسولین تزریق می نمایند هرگز نباید یکی از وعده های اصلی خود را حذف کنند.
- ❖ مصرف میوه های شیرین مانند : انگور ، خربزه ، خرما ، توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک ، کشمش ، قیسی را در برنامه غذایی خود محدود کنند.



- ❖ از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیش تر مصرف کنند
- ❖ از نان های سبوس دار مانند نان سنگک استفاده نمایند.

❖ حتما مقادیر کافی آب و مایعات بدون قند نوشیده شود

❖ اگر قندخون پیش از ورزش کم تر از

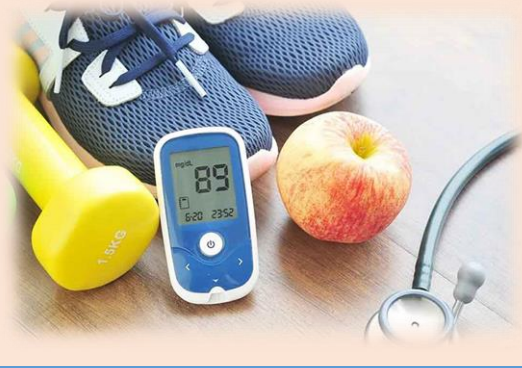
۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود حتما یک واحد کربوهیدرات میل شود.

❖ اگر قندخون ناشتا بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر بود نباید ورزش کرد.

❖ حتما مواد قندی با خود داشته باشید که در صورت افت قند خون مصرف نمایید.

❖ هیچگاه در حال گر سنگی به ورزش پرداخته نشود.

❖ پس از ورزش پاها و بین انگشتان از نظر قرمزی و تاول بررسی شوند.



به روزی شما آرزوی ماست ...

❖ مصرف تخم مرغ را محدود کرده و از گوشت های احشایی مانند جگر ، مغز ، قلوه و کله پاچه کمتر مصرف کنند.

❖ جایگزین خامه ، کره و روغن های جامد از روغن مایع و زیتون استفاده کنند.



ورزش و دیابت :

❖ زمان ورزش بهتر است عصر باشد.

❖ بهتر است که ورزش های سبک مثل نرمش و پیاده روی انجام شود

❖ حتما لباس و کفش مناسب استفاده شود

❖ قند خون پیش از ورزش اندازه گیری شود

❖ مصرف قند و شکر و انواع شیرینی مانند آب نبات ، شکلات ، شیرینی ، گز ، سوهان و امثال آن را مصرف نکنند.

❖ از مصرف مواد نشاسته ای مانند نان ، برنج ، سیب زمینی ، گندم ، جو و ماکارانی به میزانی که موجب افزایش وزن نشود ، مصرف نمایند.



❖ مصرف چربی هارا کاهش دهند و به این

منظور از سرخ کردن غذا خودداری و آن را

به صورت آب پز و کبابی تهیه کنند

❖ از گوشت های کم چربی استفاده کنند و قبل

از پخت ، چربی گوشت و پوست مرغ را جدا

کنند

از لبنیات کم چرب استفاده نمایند

