

## توصیه های تغذیه در دیابت

➤ رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا)

➤ داشتن فعالیت فیزیکی منظم

➤ کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراک و یا انسولین)

➤ کنترل فشار خون و سطح چربی های خون

➤ از بروز بسیاری از عوارض دیابت جلوگیری می کند و بدین طریق بیماران مبتلا به دیابت می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند گردند.

**شرط اصلی** برای ادامه حیات وزیستن، تغذیه صحیح است

تغذیه صحیح به رعایت دو اصل تنوع و تعادل در برنامه غذایی وابسته است.

**تنوع** = مصرف روزانه انواع مختلف مواد غذایی که تمام نیازهای بدن را برطرف می کند.

**تعادل** = مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

**چاقی مهمترین عامل قابل رفع بروز دیابت نوع ۲ است**



## رژیم غذایی در درمان بیماری دیابت

### نقش اساسی دارد.

➤ برای اجرای رژیم غذایی مناسب، شاید نیاز باشد مقدار یا زمان مصرف غذا و یا نوع مواد غذایی مصرفی تغییر داده شود

➤ البته تغییر نوع مواد غذایی به چگونگی غذا خوردن بیمار در گذشته و زمانی که مبتلا به دیابت نبوده است، بستگی دارد.

➤ دستورات غذایی تنها مخصوص افراد مبتلا به دیابت نیستند، در واقع یک رژیم غذایی سالم محسوب می شوند که الفبای صحیح غذا خوردن را دارا بوده و همه اعضای خانواده بتوانند از آن استفاده نمایند.

### اهدافی که در رژیم غذایی دنبال می شوند

#### شامل

۱) کاهش مصرف غذا که انسولین مورد نیاز بدن را کاهش میدهد.

۲) کاهش وزن که منجر به افزایش تأثیر انسولین در بدن میگردد.

۳) کمک به کنترل فشار خون بالا

۴) کاهش سطح چربیهای خون



## کربوهیدرات ها بیشتر در مواد نشاسته ای

مانند برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و شیرینی جات یافت می شوند و مصرف همه انواع آنها به مقدار توصیه شده نه تنها ممنوع نیست بلکه لازم و ضروری است.

### مصرف مواد قندی و نشاسته ای برای بیماران

**مبتلا به دیابت ممنوع نیست.**

### غذاهایی که بر میزان قند خون تأثیر می گذارند

**کربوهیدراتها:** (مواد نشاسته ای، میوهها، سبزیجات، شیر، شکر) بیشترین میزان قندی که در فاصله زمانی ۱۵ دقیقه تا دوساعت پس از صرف غذا وارد جریان خون می شود از خوردن کربوهیدراتها نشأت میگیرد.

مقدار کلی کربوهیدرات مهمتر از نوع ماده مصرفی کربوهیدرات دار است.

شیرینی و کلوچه اغلب ارزش غذایی پایین و چرب هستند در حالی که غلات میوه ها یا شیر دارای ویتامین مواد معدنی و فیبر هستند **پروتئین و چربی:** گلوکز حاصل از مصرف پروتئین و چربی ها تأثیر کمی بر میزان قند خون داشته و معمولاً اثر آنها چند ساعت بعد از خوردن پدیدار می شود.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



## راهنمای بیمار

## توصیه های تغذیه در دیابت

کد محتوا: ۵۶۳

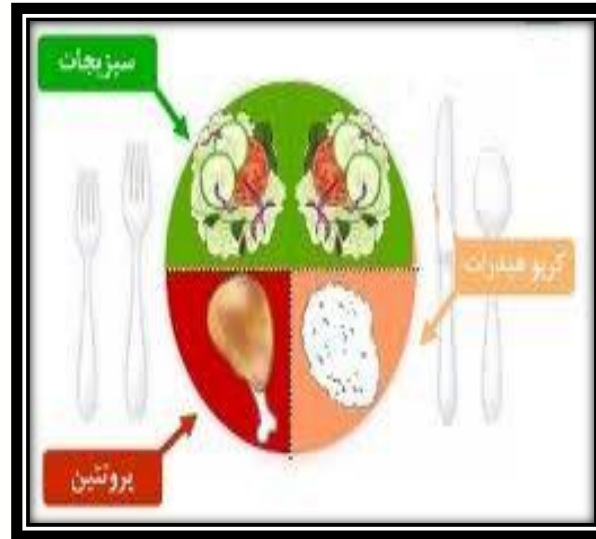
<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

### بشقاب سالم

بشقاب سالم بشقابی است که نصف آن را سبزیجات (مواد فیبر دار) باشد و یک چهارم آن مواد پروتئین دار باشد و یک چهارم دیگر آن شامل مواد کربو هیدرات باشد.



پدید آورنده: مریم اقتداری (پرستار آموزش دیابت) کارشناس ارشد سلامت جامعه

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

منبع: مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم، کتاب کراس ۲۰۱۸  
دفتر آموزش همگانی الزهرا(س)  
بروز رسانی "اقتداری" فروردین ۱۳۹۹



### فیبرهای غذایی می توانند از بالا رفتن قند خون بعد از غذا جلوگیری نمایند.

۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر در برنامه غذایی روزانه لازم می باشد که برای تأمین آن بر مصرف حبوبات، سبزیجات، میوه ها و غلات که حاوی فیبر می باشند، **آب:** به کلیه بیماران مبتلا به دیابت به خصوص بیماران مسن توصیه می شود به مقدار کافی آب مصرف نمایند. مصرف مقادیر کافی آب بویژه قبل و هنگام ورزش و در زمان بروز بیماری های دیگر ضروری است.

