

توصیه های تغذیه در دیابت

- + رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا)
- + داشتن فعالیت فیزیکی منظم
- + کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی 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 و زیستن، 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، شیر، شکر 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.

+ بیشترین میزان قندی که در فاصله زمانی ۱۵ دقیقه تا دو ساعت پس از صرف غذا وارد جریان خون می شوند از خوردن کربوهیدراتها نشأت می گیرند

+ توجه مقدار کلی کربوهیدرات مهمتر از نوع ماده مصرفی کربوهیدرات است

+ به یاد داشته باشید که غذاهای شیرین مثل کلوچه ارزش غذایی پایین و قند و چربی بالا دارند. درحالی که غلات، میوه ها یا شیر مواد معدنی و فیبر نیز دارند

+ قند حاصل از سوختن پروتئین ها و چربی ها تاثیر کمی بر میزان قند خون دارد و اثر آن چند ساعت پس از خوردن پدیدار می شود.





یا من اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

توصیه های تغذیه در

دیابت

کد محتوا: ۶۵۴

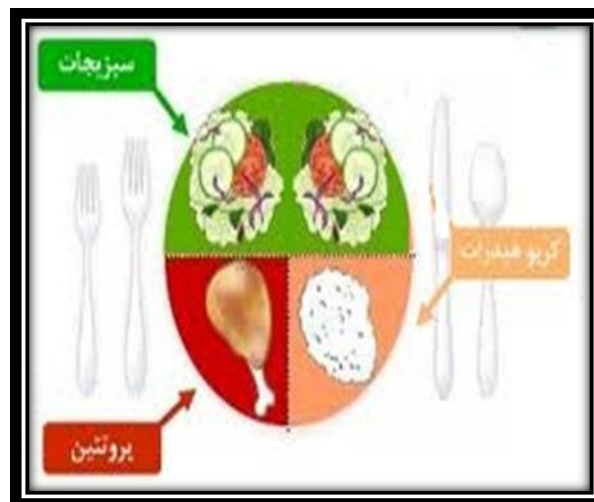
<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

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 "کارشناس ارشد پرستاری"
منبع: مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم، کتاب کراس ۲۰۱۸
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
بروز رسانی "مریم اقتداری" دفتر آموزش سلامت الزهرا (س)
فروردین ۱۳۹۹

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

۳۰ 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.

