



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم
مرکز آموزشی درمانی سیدالشهداء (ع)

تغذیه در بیماران دیابتی



شناسنامه پرورش آموزشی		کد: NM_FO_052_00 شماره پمفلت: ۳۸
عنوان	تغذیه در بیماران دیابتی	
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت همگانی	
منابع	کتاب تغذیه کراوس	
سال تهیه	۱۴۰۱	
بازبینی	۱۴۰۳	
ناظر کیفی	 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم مرکز آموزشی درمانی سیدالشهداء (ع) سوپروایزر آموزشی  دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم مرکز آموزشی درمانی سیدالشهداء (ع) واحد تغذیه و رژیم درمانی	

♦ ضعف، لرزش و عرق کردن از علائم افت قندخون است. همیشه هنگام بیرون رفتن از منزل چند عدد آب نبات با خود به همراه داشته باشید. افرادی که دچار کاهش قندخون می‌شوند باید قندخون خود را کنترل نموده و در صورتیکه قندخون آنها زیر ۷۰ بود در ابتدا یکی از اقلام زیر را میل نمایند:

← یک فنجان (۱۲۵ میلی لیتر) آبمیوه یا نوشیدنی معمولی

← یک قاشق غذاخوری عسل

← دو قاشق غذاخوری کشمش

و اذا مرضتُ فَهَؤُاْ يَشْفِين (شعرا، ۸)

و هنگامی که بیمار می‌شوم، او شفایم می‌دهد.

♦ اگر دچار اضافه وزن و چاقی هستید، کاهش اصولی ۵ تا ۱۰ درصد از وزن، به شما در کاهش و کنترل قندخون کمک می‌کند.



♦ فعالیت بدنی از نوع ایروبیک به میزان حداقل ۳ بار در هفته برای بیماران با دیابت نوع ۲ پیشنهاد می‌گردد.

♦ برخلاف باور برخی از افراد، نیازی به حذف نان و برنج و ماکارونی و ذرت و نخود فرنگی از وعده های غذایی نمی‌باشد. اما لازم است که آن‌ها را به مقداری که در برنامه غذایی شما مشخص شده است، مصرف کنید.

مصرف میوه در افراد دیابتی باید تحت کنترل باشد و ۲-۳ واحد در روز توصیه می‌شود.

میوه های زیر را به صورت محدود و کنترل شده مصرف کنید:

♦ هندوانه، خربزه، گرمک، طالبی، انجیر، خرما، کشمش، انگور و موز.



بیماری دیابت:

مشخصه اصلی این بیماری، بالا رفتن بیش از حد قند خون می‌باشد.

در دیابت انسولین در بدن به مقدار کافی ساخته نمی‌شود یا ممکن است انسولین نتواند کار خود را به خوبی انجام دهد. در نتیجه قندخون از میزان طبیعی آن بالاتر می‌رود.



علائم دیابت نوع ۱: افزایش قند خون، تکرر ادرار، تشنگی زیاد، کاهش قابل توجه وزن، کاهش مایعات و ...

علائم دیابت نوع ۲: افزایش قند خون و خستگی، تشنگی زیاد و تکرر ادرار می‌باشد.

درست است که دیابت بیماری کشنده‌ای نمی‌باشد اما در صورت درمان ناکافی و عدم کنترل مناسب قند خون، عوارض زیانباری داشته و می‌تواند منجر به سکته قلبی و مغزی، نارسایی کلیه و نابینایی شود.

افرادی که بیماری دیابت در خانواده آن‌ها بصورت ارثی وجود دارد، افراد چاق و خانم‌هایی که سابقه دیابت بارداری دارند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قند هستند.

برنامه غذایی مناسب در کنار مصرف دارو، به تنظیم قند خون کمک کرده و فرد را از ابتلا به عوارض خطرناک دیابت حفظ می‌کند. بهتر است برای اطمینان از روش درست تغذیه از **کارشناس تغذیه** کمک بگیرید.



توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماران دیابتی:

♦ سبزیجات و سالاد را روزانه در برنامه غذایی خود داشته باشید. مصرف سبزیجات همراه با وعده‌های غذایی به کنترل قند خون کمک می‌کند.

♦ افراد دیابتی در معرض خطر بیماری فشار خون و چربی خون هستند. پس از مصرف غذاهای **پر نمک و پر چرب** خودداری کنید.

♦ تا حد امکان از مصرف چربی‌های حیوانی مثل کره، خامه، سرشیر، شیر و ماست پرچرب، دنبه، زرده تخم مرغ، کله پاچه، جگر و قلوه خودداری نموده و مصرف روغن‌های گیاهی مثل: آفتابگردان، ذرت و زیتون به مقدار کم بلامانع است.



♦ از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نبات، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آن‌ها از شکر استفاده می‌شود، پرهیز نمایید.



♦ از نان‌های سبوس دار مثل: نان سنگک و جو استفاده کنید.

در طول روز داشتن ۳ وعده اصلی و حداقل ۳ میان وعده ضروری است. (**حجم وعده‌ها را کاهش دهید**). جهت تعیین نوع و مقدار مواد غذایی در هر وعده با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

کاهش حجم وعده‌های غذایی، افزایش تعداد وعده‌ها و منظم غذا خوردن برای بیماران بسیار مهم است. بیماران دیابتی تحت درمان با انسولین نیاز به ۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده صبح، عصر و قبل از خواب (متناسب با دفعات تزریق و نوع انسولین) دارند. بیماران تحت درمان با دارو به طور عمده هر ۳-۴ ساعت یکبار نیاز به یک وعده غذایی کوچک دارند.

♦ سویا، سیر و پیاز در کنترل قند خون کمک کننده هستند.

♦ برای کمک به کنترل بهتر قندخون غذاها را در ساعات منظم مصرف کنید.

♦ از سرخ کردن غذا بپرهیزید و غذاها را بصورت آبپز، بخارپز و کبابی تهیه کنید.