

به نام خدا

اصلاح سبک زندگی کلید درمان دیابت(قند خون) است . درمان های طبی مانند دارو و انسولین ، اگرچه ضرورت دارند و با توجه به صلاح دید پزشک تجویز می شوند اما شما را از رعایت رژیم غذایی ، ورزش و اصلاح سبک زندگی بی نیاز نمی کنند. رژیم غذایی مناسب، نکته مهمی در کنترل قند خون است. اینکه چه می خورید و چقدر می خورید ، کاملاً بر قند خونتان تأثیر می گذارد. پس رژیم غذایی‌تان را به دقت کنترل کنید.



(۱)

اگر از رژیم غذایی حرف می زنیم ، منظورمان کنترل تغذیه روزانه است .کنترل زمان ، مقدار و نوع ماده ای که به عنوان غذا مصرف می کنید . در واقع رژیم غذایی توصیه شده به بیماران دیابتی سالم ترین رژیم غذایی است. یک فرد دیابتی می تواند همه چیز بخورد ، به شرط آنکه بتواند یک برنامه غذایی سالم را رعایت و قند خونس را کنترل کند پس یادتان باشد که :

۱ < هیچ رژیم ثابتی که برای همه دیابتی ها مفید باشد ، وجود ندارد. هر فرد ، رژیم خاص خودش را دارد . بنابراین بهتر است به متخصص تغذیه مراجعه کنید تا رژیم خاص خودتان را دریافت کنید.

۲ < از حجم غذایی که در هر وعده می خورید کم کنید اما تعداد وعده هایتان را بیشتر کنید . پنج وعده مختصر در طول روز ، خیلی بهتر از سه وعده با حجم زیاد است.

۳ < حوصله تان از غذایی که می خورید سر نرود که ناگهان قید رژیم غذایی‌تان را بزنید.

(۲)

۴ < بعد از خوردن هر نوع غذا قند خونتان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید این غذا چقدر قند خون شما را بالا می برد. اگر این مقدار خیلی زیاد بود ، آن را از برنامه غذایی تان حذف کنید.

۵ < موادی که روی آن عبارت " بدون قند " درج شده ، الزاماً بی خطر نیستند . هرگز در مصرف این مواد غذایی افراط نکنید حواستان به غذاهای بدون چربی هم باشد، بیشتر بسته های غذایی که رویشان عبارت " بدون چربی " درج شده ، مواد قندی زیادی دارد. هنگام خرید سعی کنید محتویات مواد غذایی را بخوانید.

۶ < مواد قندی مورد نیاز بدن خود را با مصرف دانه ها و غلات ، سویا ، میوه ها و سبزیجات به دست آورید و پروتئین مورد نیازتان را از گوشت سفید (مرغ و ماهی) بگیرید . لبنیات هم پروتئین خوبی دارد شیر بخورید.

۷ < سهم چربی و نمک را در برنامه غذایی تان به حداقل برسانید و بیشتر فیبر (سبزی - میوه) بخورید که هم سالم است هم به هضم و جذب غذا کمک می کند. مواد غذایی حاوی فیبر حجم دارند و باعث می شوند با کالری و قند کمتری ، حجم بیشتری از معده تان پر شود و زودتر احساس سیری کنید.

(۳)



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان شهیدبهبشتی بندرانزلی

تغذیه در بیماران دیابتی



تهیه کننده :

آمنه مهین بخت / سوپروایزر آموزش سلامت
قابل استفاده برای افراد با بیماری قند خون

تولید تابستان ۱۳۹۷

بازنگری پاییز ۱۳۹۹

منابع : وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی / معاونت

بهداشت

معاونت درمان / دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه

آموزش همگانی و بیماران

www.gums.ac.ir/health

<http://safiresamati.ir>

آموزش به مددخواه :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(۵)

۸ سوسیس و کالباس ، پنیر پیتزا ، شکلات و پنیر پرورده
چیزهایی هستند که مصرفشان را در رژیم غذایی خود ممنوع کنید.

۹ سرخ کردنی ها ، دم کردنی ها و خورش ها را هم در رژیم
غذایی تان محدود کنید . کباب پز و بخارپز را از انباری بیرون
بیاورید و سعی کنید مواد غذایی را با این دو روش تهیه و مصرف
کنید.



(۴)