

## راهنمای رژیم درمانی در بیماران دیابتی:

راههای کنترل این بیماری شامل رژیم درمانی، فعالیت جسمانی، کنترل قندخون، درمان دارویی و آموزش خود کنترلی است.

### تغذیه درمانی:

رعایت رژیم غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت بسیار ضروری و مهم است ولی از آن جایی که شیوه زندگی افراد، فرهنگ و یا وضعیت اقتصادی اجتماعی آنان کاملاً متفاوت می باشد، بهتر است به جای توصیه رژیم یکسان واز پیش تعیین شده، دستورالعمل های تغذیه ای بر مبنای اهداف درمان و نیاز هر فرد دیابتی زیر نظر یک متخصص تغذیه انجام شود.

### چگونه و چه وقت غذا بخوریم؟

به منظور کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه میشود. سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید. مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از

اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند . میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شود، باشد.

### رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش موثری دارد:

- ۱- همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده کنید
- ۲- نان های سبوس دار مثل سنگگ و بربری از نان لواش و ساندویچی بهتر است
- ۳- مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید
- ۴- لبنیات کم چرب مصرف کنید
- ۵- از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید
- ۶- در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید .
- ۷- در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید

۸- غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید

۹- ترجیحاً از روغن مایع ( به خصوص کلزا) استفاده کنید. برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید .

۱۰- از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری نمایید یا دست کم مصرف آنها را محدود کنید.

### آیا مصرف میوه برای بیماران دیابتی مفید است؟

مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله بیماران دیابتی نه تنها مفید بلکه ضروری است. چون افراد دیابتی بیشتر به بیماری های عفونی مبتلا می شوند لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از انواع میوه ها مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود.



## آموزش خود مراقبتی در تغذیه افراد دیابتی

آموزش بیمار

کد شناسایی: wd-pf-45



مشاور علمی: دکتر رزیتا شریف روحانی متخصص

طب داخلی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی و درمانی شهید بهشتی اصفهان

بازبینی زمستان ۱۳۹۹

- پیاده روی حداقل هفته ای ۵ بار و هر بار ۳۰
- قند خون خود را قبل از شروع فعالیت چک کنید در صورتی که از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر بالاتر است ورزش نکنید.
- جوراب و کفش مناسب (پنجه پهن و لژ طبی) بپوشید.
- آب و قند ساده همراه داشته باشید.
- بعد از پیاده روی کف پا و بین انگشتان آن را با آینه از نظر قرمزی و التهاب بررسی کنید

Marion J.Franz: Medical nutrition therapy for diabetes mellitus and hypoglycemia of non diabetic origin. Krause food Nutrition &Diet therapy2018.

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

| انواع میوه ها         | میزان معادل یک واحد  |
|-----------------------|--|
| هندوانه، خربزه، طالبی | یک و یک چهارم لیوان (بهتر است از قسمت های نزدیک به پوست استفاده شود) |
| انگور                 | ۱۰ عدد به اندازه یک خوشه کوچک  |
| خرما                  | دو عدد   |
| کشمش                  | یک قاشق غذاخوری  |
| انجیر                 | ۱/۵ عدد  |
| سبزی و حبوبات پخته    | یک لیوان   |
| موز                   | نصف موز (به اندازه ۱۰ سانتی متر)                                     |

باید توجه داشت که در هر وعده فقط از یک نوع از میوه های ذکر شده در جدول مصرف گردد.

### ورزش

فعالیت بدنی و ورزش، در پایین نگه داشتن قند خون و بهبود کیفیت زندگی بسیار موثر است. انجام ورزش را به صورت منظم شروع نموده و سعی کنید آن را به صورت یک عادت در آورید.