



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: تغذیه و دیابت

کد سند: NO-BK-۲۸



تهیه کننده:

مهديه شمسي نجف آبادی

تنظیم کننده:

فرحناز نریمیسا سوپروایزر آموزش سلامت

داشتن فعالیت بدنی منظم برای کنترل قند خون و نیز کنترل وزن شما بسیار مفید است. لازم نیست فعالیت های سنگین ورزشی داشته باشید. روزی نیم ساعت پیاده روی، یکی از بهترین و ساده ترین فعالیتهایی است که می توانید انجام دهید. به خاطر داشته باشید قبل از انجام پیاده روی یا کارهای پر تحرک حتماً یک میان وعده سبک میل کنید.

جهت اطلاعات از مقدار مصرف دقیق مواد غذایی بهتر است با یک مشاور تغذیه مشورت نمائید.



منابع: کتاب داخلی و جراحی پرستاری،

برونروسودارث ۲۰۱۴

بطور مثال مواد نشاسته ای، سبزی ها، لبنیات و مواد پروتئینی (گوشت - تخم مرغ) در یک وعده ی غذایی گنجانده شود.

از مواد غذایی به خصوص از انواع متنوع سبزیجات استفاده کنید تا تمامی مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد. اگر اضافه وزن دارید حتماً وزن خود را کم کنید.

به خاطر داشته باشید که کم کردن وزن باید اصولی و زیر نظر متخصص انجام شود. کاهش وزن کمک زیادی به کنترل قندخون شما می کند.



مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما، خشک، کشمش نیز باید محدود شود، مقدار آن را با نظر کارشناس تغذیه ی خود تنظیم کنید.

هر روز به مقدار معینی غذا بخورید، در هر شبانه روز ۳ وعده غذای اصلی و ۲ - ۳ میان وعده میل کنید.

برای جلوگیری از افت قند خون، میان وعده هایی مانند ۱ عدد میوه یا ۱ لیوان شیر یا ۲ عدد بیسکویت ساقه طلایی یا چای همراه با ۳ - ۲ عدد کشمش یا ۱ لقمه نان و پنیر میل کنید.

با خوردن وعده های اصلی و میان وعده ها در ساعت مشخص می توانید از افت قند خون جلوگیری کنید، تا مجبور به مصرف آب قند، شربت، و مانند اینها نشوید.

سعی کنید از تمام گروه های غذایی در هر وعده مصرف کنید.

حبوبات مانند نخود، عدس، انواع لوبیا و غیره برای شما مفید است، در حد معمول می توانید میل کنید.

میوه ها برای شما مفید است به شرط اینکه تعداد آن محدود به ۳ - ۲ عدد در ۲۴ ساعت باشد و حتی الامکان با پوست میل شود.

سبزی جات خام، پخته و سالاد بدون سس به مقدار فراوان میل کنید.

در بین سبزیجات باقلا (بدون پوست)، هویج، اسفناج را کمتر میل کنید.

مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ذرت و غیره باید محدود باشد، بهتر است جهت اطلاع از مقدار مصرف آن، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

حتی الامکان از نان های سبوس دار مانند نان سنگک استفاده کنید.



توصیه های غذایی لازم برای بیماران دیابتی:

قند، شکر، مربا، عسل، آبمیوه، شربت، کمپوت، نوشابه، بستنی، انواع شیرینی، شکلات، آب نبات برای شما مضر است.

غذاهای چرب و سرخ شده به اندازه غذاهای شیرین برای شما ضرر دارد.

کره، خامه، روغن حیوانی و روغن جامد مصرف نکنید.

غذاهایی مانند کله پاچه، دل و جگر، سوسیس و کالباس را بعلت داشتن چربی زیاد میل نکنید.

از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید، در صورت مصرف گوشت قرمز باید کاملاً بدون چربی باشد.

شیر و ماست برای شما مفید است. البته باید کم چربی باشد.

