

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
بیمارستان پیامبر اعظم ص ششم
توصیه های تغذیه ای به بیماران دیابتی



شناسه پمفلت آموزشی

عنوان	توصیه های تغذیه ای به بیماران دیابتی
تهیه کنندگان	ایرما ریحانی کارشناس پرستاری وحید خاوند کارشناس تغذیه مهسا بهمین نیا کارشناس تغذیه پریمه بزرگمهر (کارشناس مسئول کلینیک دیابت)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	پاییز ۱۳۹۹ بازنگري
ناظر کیفی	دکتر مریم هروآبادی
متخصص داخلی	دکتر شبنم السادات عزیزی

- به جای استفاده از نان های سفید مثل لواش های ساده از نان های سبوس دار مثل نان جو و سنگک استفاده کنید.

- از سرخ کردن غذا ها پرهیز نمایید و غذا ها را به صورت بخار پز و کبابی مصرف کنید.

- از مصرف غذا های فراوری شده مثل انواع کنسرو ها، سوسیس، کالباس، پیتزا و انواع ساندویچ و پیراشکی پرهیز کنید.

- دریافت فیبر را در برنامه غذایی خود افزایش دهید. (منابع فیبر : میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات سبوس دار)

- به جای مصرف آب میوه ها از خود میوه استفاده مصرف نمایید
- قبل از وعده های غذایی سالاد بخورید.

- در هر وعده از مقادیر مناسبی از کربوهیدرات ها را مصرف کنید تا دچار عوارض ناشی از نوسانات قند خون نشوید.

- حداقل هفته ای ۱۵۰ دقیقه پیاده روی کنید. (۵ روز در هفته، حداقل روزی ۳۰ دقیقه).

- همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (همانند آبنبات) داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون مصرف نمایید.

با آرزوی سلامتی

رژیم غذایی افراد دیابتی

رژیم غذایی مناسب همراه با ورزش در کنار یکدیگر می توانند به بیماران دیابتی کمک کند تا میزان نیاز به تزریق انسولین و قرص های کاهنده قند خون را کاهش دهد.

هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی، استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل است. اصول رژیم غذایی که توسط کارشناسان و متخصصان تغذیه برای افراد دیابتی تهیه می شود دارای اهداف زیر است:

- ۱- ((کنترل قند خون در سطح طبیعی))
- ۲- ((حفظ سطح چربی های خون در حد متعادل))
- ۳- ((به دست آوردن و حفظ وزن ایده آل))
- ۴- ((رساندن مواد مغذی به بدن به میزان لازم))
- ۵- ((تامین انرژی مورد نیاز بدن جهت انجام فعالیت های لازم))
- ۶- ((جلوگیری از بروز و مشکلات ناشی از دیابت))



توصیه ها

- تعداد وعده ها خود را افزایش دهید. (۶ وعده در روز)

- مصرف میان وعده ها الزامی می باشد.

- از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا(کائولا) می باشد.

- از مصرف قند های ساده مثل شکر ، قند، عسل ، نوشابه ها، شکلات، شیرینی ، پولکی و ... پرهیز نمایید.

- از مصرف چربی گوشت ها ، پوست مرغ و ماهی ، لبنیات پرچرب ، سس های سفید ، کله و پاچه ، خامه ، کیک ها و شیرینی های خامه ای ، چیپس ، سیب زمینی سرخ کرده و ... پرهیز شود.

- روزانه از آجیل شامل بادام ، پسته ، گردو ، فندق و تخمه آفتابگردان بصورت خام مصرف کنید.

- اگر با اضافه وزن مواجه هستید.حتما برای کاهش وزن اقدام نمایید.

