



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی
بیمارستان آیت الله هاشمی رفسنجانی شیراز

بمفقت آموزش به بیمار

تغذیه و رژیم درمانی در دیابت



سعی کنید اطلاعات خود را در مورد بیماریتان از طریق روش های معتبر علمی بالا ببرید تا بتوانید تصمیم های درستی بگیرید و تا آخر عمر خود قند خون خود را در محدوده مناسب نگه داشت و عوارض و مشکلات بیماری خود را به حداقل برسانید .

جمع بندی مهم ترین عوامل کنترل بیماری قند خون علاوه بر دارودرمانی تحت نظر پزشک معالج موارد زیر می باشند :

- ✓ رژیم غذایی صحیح تحت نظر کارشناس تغذیه
- ✓ سلامت روان و به حداقل رساندن فشارهای روحی و روانی
- ✓ فعالیت بدنی مناسب تحت نظر کارشناس مربوط
- ✓ چک کردن قند خون به صورت منظم و مداوم

✓ / گل کلم / گوجه فرنگی / ماست / شیر / مغزها و قارچ را بیشتر مصرف کنید .

✓ مصرف نان سفید / نان لواش / اکثر شیرینی ها / خربزه / قند / شکر / عسل / آناناس / کشمش ها / هندوانه / سیب زمینی کبابی / پوره سیب زمینی / هویج پخته / غلات پف داده شده / بیسکویت های گندمی / شیرینی های کره ای / خرما / خشک / کیک برنجی / پیتزا / کدو تنبل / بستنی را به شدت محدود کنید .

✓ مصرف انواع برنج ایرانی / هندی و خارجی / موز / نان تافتون / نان عربی (پیتا) / فرنی / بیسکویت های حاوی جوار رشته فرنگی ها / ذرت بوداده (پف فیل) / تمام نان های دانه کامل گندم / چغندر / خرما تازه / انجیر را در حد اعتدال در برنامه غذایی خود داشت باشید .

در آخر مهم ترین فردی که کمک کننده برای کنترل بهتر قند خون شما می باشد خودتان هستید .

راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل بیماری قند خون

۱. اضافه وزن را جدی بگیرید .

اضافه وزن مهمترین دلیل بیماری قند خون است . تحت نظر یک کارشناس تغذیه، وزن خود را کاهش دهید تا سبب کنترل بهتر بیماری قند خون شما شود . بنابراین توصیه می شود :

- ✓ وزن خود را از طریق یک کارشناس تغذیه کاهش دهید .
- ✓ هر روز مرتب ورزش کنید ، مانند پیاده روی تند به مدت ۳۰ دقیقه درروز.

۲. مصرف فیبر را در رژیم غذایی خود افزایش دهید .

مصرف سبزی ها ، میوه ها ، حبوبات و نان های سبوس دار را افزایش دهید .



۳. مصرف چربی را کاهش دهید .

تا جایی که امکان دارد غذاهای خود را بخار پز ، آب پز و یا کبابی کنید و از استفاده بیش از حد روغن ها دوری کنید .

غذاهایی رستورانی و سرخ شده خود را کاهش دهید و به جای استفاده از روغن نباتی از روغن های زیتون و کنجد استفاده کنید .



۴. فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

حداقل ۵ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش هایی مثل پیاده روی ، شنا ، دویدن آرام و ... را انجام دهید تا بیماری قند خون شما بهتر کنترل بشود .



۵. سیگار را کنار بگذارید .

کشیدن سیگار و مواد مخدر را تحت نظر دکتر مربوطه کنار بگذارید .

۶. انتخاب مواد غذایی درست

بیماری قند خون درمان قطعی ندارد ، ولی به راحتی قابل پیشگیری و کنترل است یکی از مهمترین اقدامات برای این منظور دقت در انتخاب مواد غذایی است .

به نکات زیر توجهی ویژه داشت باشید :

- ✓ مصرف روزانه ۶ وعده غذایی (صبحانه/میان وعده صبح/ نهار/ میان وعده عصر / شام و میان وعده آخرشب) باعث کنترل بهتر قندخون می شود .
- ✓ نان های تهیه شده از آرد کامل / بلغور/ جو دوسر/ سبوس جو دوسر/ جو/ نان سنگک/ ماکارونی رژیمی/ جو/ ذرت / لوبیا / نخود فرنگی/ حبوبات و عدس/ هویج / مرکبات/ سبزیجات غیرنشاسته ای/ ماکارانی گندم کامل/ دانه کامل گندم سبوس دار/ زردآلو/ هلو/ گیلاس/ آلو / پرتقال/ گلابی/ اسفناج / فلفل/ پیاز / قارچ/ سبزیجات برگ سبز/ کلم بروکلی