



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
خراسان شمالی

تغذیه و رژیم غذایی

در

بیماران دیابتی

تهیه و تنظیم

کارشناس تغذیه

بیمارستان بنت الهدی

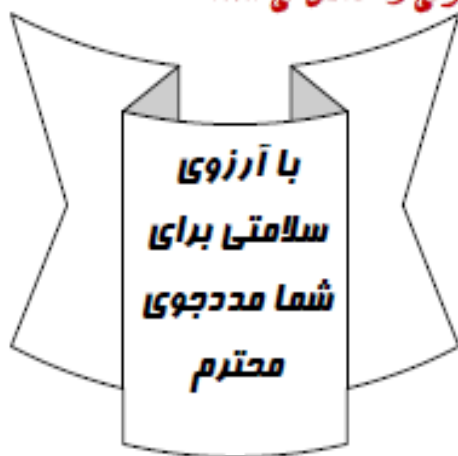
(واحد آموزش به بیمار)

تابستان ۱۳۹۷

- هرگز با شکم خالی و در حالت گرسنگی ورزش نکنید.

در صورتی ورزش جایز است که گلوکز خون شما کنترل شود و میزان آن کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.

ورزش منظم مانند پیاده روی در بیماران با دیابت نوع دوم، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی را کاهش می دهد.



- هنگام مصرف روغن های مایع در تهیه غذا از روغن های مایع مخصوص سرخ کردن و با حرارت و شعله کم استفاده نمایید.

- در صورت استفاده از مغزها و دانه ها مثل گردو، بادام و پسته و ... از آجیل بی نمک استفاده کنید.

- حتما در برنامه غذایی روزانه از سالاد خیار و گوجه فرنگی، کاهو و یا انواع سبزیجات خام و نیز خیار و کدو خورشتی خلالی با ماست استفاده نمایید.

- ترجیحا بجای آب میوه از انواع میوه ها در میان وعده ها مثل سیب، مرکبات (کیوی، پرتقال، نارنگی، گریپ فروت)، توت فرنگی، گلابی و یا انار (در حد اعتدال و میزان توصیه شده) استفاده نمایید. ترجیحا از مصرف خرما، هندوانه، آب هویج و یا هویج پخته خودداری نمایید.

پس از جراحی و شروع تغذیه تا ۱ روز از رژیم مایعات پیروی کنید . میتوانید از آب ولرم ، چای ، انواع سوپ (بدون حبوبات) و آبمیوه ها در حجم کم و به دفعات استفاده نمود .

پس از آن از مواد پروتئین نظیر جوجه محلی یا یک تکه مرغ پخته ، با آب مرغ یا جوجه کباب یا گوشت پخته گوسفندی یا کبابی همراه با سوپ های ملین مثل سوپ آلو استفاده کنید . غذای مصرفی سبک بوده و به دفعات مصرف نمائید .

در صورت مصرف شیر هر بار تا $\frac{1}{2}$ لیوان (در صورت تحمل به شیر) و به دفعات استفاده شود .



۲

پس از ۲-۳ روز در رژیم معمولی اجرا می شود . حداقل تا ۴ هفته از مصرف سبزیجات نفاخ مانند کلم ، (انواع کلم) ، پیاز خام ، تربچه و پیازچه و خودداری کنید .

در صورت شیردهی به کودک از مصرف سبزیجات نفاخ اجتناب نمایید .



روزانه حداقل از ۸ لیوان آب و نیز آبمیوه های تازه آب گوشت برای جبران از دست دهی مایعات پس از جراحی و کمک به شیردهی استفاده کنید .

۳

پروتئین های با ارزش بیولوژیکی بالا گوشت های کم چرب گوساله ، ماهیچه پخته گوسفندی ، جوجه کبابی و گوشت بوقلمون و نیز تخم مرغ مصرف کنید .



۴