



## تغذیه و دیابت

تهیه و تنظیم توسط واحد تغذیه بالینی و رژیم درمانی  
بیمارستان امام خمینی (ره)  
بهار ۱۴۰۳



میزان فعالیت بدنی روزانه خود را افزایش دهید. حداقل ۵ روز در هفته ۳۰-۴۵ دقیقه پیاده روی داشته باشید. در هفته حداقل ۲ روز ورزش بی هوازی مانند کار با وزنه، کش یا دستگاه های باشگاهی جهت تقویت عضلات انجام بدهید.

چربی اضافی گوشت قرمز و پوست مرغ را قبل از پخت جدا نمایید. لبنیات مصرفی حتما از نوع کم چرب باشد. مصرف غذاهای غنی از کلسترول مانند دل، جگر، قلوه، مغز، زبان، امعا و احشا را محدود کنید.

از مصرف ته دیگ در غذاهای پلویی و ماکارونی خودداری کنید. از غذاهای سرخ شده کمتر استفاده کنید در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی در مقدار کم استفاده کنید.

در مصرف قندهای طبیعی زیاده روی نشود. عسل یا دوشاب یا سمنو (فقط به مقدار یک قاشق غذاخوری روزانه بلامانع است)، خرما (۱ تا ۲ عدد در روز همراه با گردو)، آبمیوه طبیعی (در صورت استفاده حداکثر نصف لیوان در روز)

چای مصرفی را کم رنگ و کمی سرد میل کنید و همراه یک حبه ریز قند یا دو عدد کشمش یا توت خشک میل شود. از پودر دارچین روزانه به مقدار یک قاشق چای خوری در چای و پلوها و... استفاده کنید.



## دیابت و علائم دیابت

برای بیشتر افراد خوردن غذاهای باقند یا نشاسته باعث افزایش قند خون می شود. با این حال، تفاوت بیماران دیابتی با افراد غیر دیابتی در میزان و مدت زمان افزایش قند خون است. دیابت ملیتوس به گروهی از بیماری ها گفته می شود که با غلظت بالای قند خون در طولانی مدت مشخص می شود.

دیابت به طور قابل ملاحظه ای باعث افزایش در مرگ و میر شده و که با تشخیص درمان آن در مراحل اولیه، میتوان میزان مرگ و میر را کاهش داد.

علائم افزایش قندخون : تشنگی شدید، پراداری، خستگی

علائم کاهش قند خون : ضربان قلب منظم، عرق سرد، سرگیجه، گشنگی، عدم توانایی در تکلم، لرزش، اضطراب، تحریک پذیری ، اختلال در بینایی



جهت کنترل بهتر قند خون، غذاهای مصرفی خود را در ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده میل کنید.

وعده های غذایی خود را در ساعات مشخص در روز مصرف کنید.

روزانه میتوانید یک عدد میوه در هر میان وعده میل کنید، اما از مصرف همزمان چند عدد میوه با هم خودداری کنید. مص رف خیار یا هویج همراه میوه در میان وعده ها توصیه می شود. (به طور مثال مصرف خیار با سیب)

بهتر است مصرف حبوبات و سویا خود را به شکل غذاهای پلویی مانند (عدس پلو، باقالی پلو، لوبیا پلو) و خوراک لوبیا، عدسی، انواع آش و سوپ افزایش دهید.

بهتر است از نان های سبوس دار مانند نان سنگک سنتی، نان جو، نان بربری، نان تست قهوه ای به جای نان لواش استفاده کنید.

در وعده صبحانه در اکثر روزهای هفته از تخم مرغ آبپز، پنیر کم نمک، عدسی و خوراک لوبیا استفاده کنید و کمتر از کره، مربا، عسل، سرشیر در وعده صبحانه استفاده نمایید.

از مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده و پرکالری شامل قند، شکر، نوشابه ها، دلستر، کمپوت، آبمیوه های صنعتی، شیرینی، شکلات و تنقلات ( چیپس و پفک و...) تا حد امکان خودداری کنید.



3

2

1