



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار

توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماران دیابتی



تنظیم و هماهنگی : واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش‌ها می‌توانید با شماره تلفن‌های ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می‌باشند.

شماره بازنگری: ۶

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۳/۰۷/۲۴

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷

شیوع دیابت در جهان به علت افزایش وزن یا چاقی، تغییر سبک زندگی و کم تحرکی در کودکان و بزرگسالان رو به افزایش است. یکی از پیامدهای خطرناک دیابت بروز حملات قلبی، سکته، نارسایی کلیوی، دیالیز و نابینایی است که علاوه بر تحمیل هزینه‌های سنگین بر سیستم بهداشتی درمانی، درد و رنج فراوان به فرد مبتلا و خانواده‌ی او تحمیل می‌کند.

فراموش نکنید:

با رعایت سبک زندگی سالم و اصول صحیح تغذیه می‌توان از گسترش دیابت و بروز عوارض مرتبط با آن، پیشگیری کرد.

دقت به این نکته ضروریست که:

گاهی وقت‌ها بیماران دیابتی به دنبال مصرف دارو و یا تزریق انسولین و یا گرسنگی طولانی‌مدت، ممکن است دچار افت قند خون شوند، در این شرایط، علائمی مانند ضعف و بیحالی، تپش قلب، سرگیجه، تنفس تند و کوتاه و حالت تهوع بروز می‌کند، از شربت قند، یک قاشق مرباخوری عسل یا نصف لیوان آب میوه استفاده کنید و پس از چند دقیقه قند خون بیمار را چک کنید. در صورت بروز این شرایط باید جهت کنترل و معاینات کامل‌تر به پزشک مراجعه کنید.

مراجعه‌کننده‌ی گرامی در صورت نیاز می‌توانید سایر مطالب آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن کد QR و یا ورود به لینک زیر مشاهده نمایید.

<https://imhh.ir/download/pamflet/nutrition/>



منابع:

• medlineplus.gov/ ۲۰۲۲

برای استفاده بدن از فیبر موجود در میوه و جلوگیری از افزایش ناگهانی قندخون سعی کنید از خود میوه به جای آبمیوه استفاده کنید.

هر فرد در طول روز مجاز به مصرف ۳ واحد میوه می‌باشد که میزان یک واحد از هر میوه به شرح ذیل می‌باشد:

سیب، پرتقال، لیمو، هلو، شلیل (یک عدد متوسط)
موز (یک عدد کوچک)

گلابی، انار، گریپ فروت (نصف یک عدد بزرگ)

انبه (نصف یک عدد کوچک یا نصف لیوان)

نارنگی، خرمالو، آلو تازه (دو عدد متوسط)

گیلاس، آلبالو (۱۲ عدد)

انگور (۱۷ عدد حدود ۹۰ گرم)

هندوانه و توت فرنگی (۱ لیوان)

خربزه، طالبی، گرمک، تمشک (۱ لیوان)

زردآلو (۴ عدد)

خرمالو، آلو خشک، ازگیل (۳ عدد)

کشمش، توت خشک (۲ قاشق غذاخوری)

آناناس تازه، شاتوت (سه چهارم لیوان)

برگه زردآلو (۸ عدد)

انواع کمپوت‌ها بدون آب و آب‌میوه‌های طبیعی (نصف لیوان)



مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با رژیم غذایی شما می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

تغذیه‌ی سالم یکی از پنج گام اصلی برای مدیریت دیابت و کنترل قندخون می‌باشد.

در برنامه‌ریزی برای بیماران دیابتی، رعایت نکات زیر اهمیت ویژه‌ای دارد:

تعداد زیادی از بیماران مبتلا به دیابت چاق هستند و نیاز به کاهش وزن دارند. بنابراین افراد مبتلا به دیابت باید با هماهنگی با پزشک، وزن خود را کاهش دهند.

حتما سه وعده غذایی اصلی و سه میان وعده در طول شبانه روز مصرف کنید.

وعده‌های غذایی‌تان را در ساعت مشخص و طبق فواصل منظم مصرف کنید.

میان وعده‌ها را در سر ساعت مشخص مصرف کنید.

مصرف منظم میان وعده‌ها سبب پیشگیری از پایین آمدن قندخون در بین وعده‌های غذایی اصلی و در طی شب می‌شود.



توصیه های تغذیه ای در بیماران دیابتی

- رژیم غذایی در درمان بیماری دیابت نقش اساسی دارد. برای اجرای رژیم غذایی مناسب، شاید نیاز باشد مقدار یا زمان مصرف غذا و یا نوع مواد غذایی مصرفی‌تان را تغییر بدهید.

• کنترل وزن در بیماران دیابتی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و در صورت داشتن اضافه وزن، کاهش وزن به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند.

• علاوه بر رعایت اصول صحیح رژیم غذایی، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید .

• برای نگهداری قند در محدوده مطلوب باید به میزان تعادل در مصرف نان و غلات توجه داشته باشید.

• نان مصرفی باید از آرد سبوس دار تهیه شده باشد و اولویت با مصرف نان سنگک و جو می‌باشد و خوردن نان‌های سفید و لواش محدود شود.

• سبزیجات مثل (کلم، کاهو، خیار، هویج، بادمجان، کدو، فلفل دلمه ای، تره فرنگی، سبزی خوردن، کرفس، اسفناج، ریواس، شلغم، گوجه و ...) در کنار هر سه وعده اصلی و همچنین به عنوان میان وعده ها مصرف شود.

• از مصرف غذاها، نوشیدنی‌ها و تنقلاتی که حاوی قندهای ساده هستند مثل قند، شکر، نوشابه، آب‌میوه‌های صنعتی، کیک و کلوچه و ... خودداری کنید.

• از سبزی‌ها در وعده‌های غذایی به میزان زیاد استفاده کنند. میوه‌هایی مانند انگور، خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش، قیسی و مانند آنها را در برنامه‌ی غذایی خود محدود کنید.

• بهتر است غذا به صورت آب پز، بخارپز و کبابی استفاده شود و از مصرف غذاهای سرخ شده و پرچرب پرهیز شود.

• دریافت چربی های غذا را کاهش دهید و از مصرف روغن های نباتی، روغن دنبه، چربی‌های گوشت، کره، روغن‌های گاوی و... (چربی‌های حیوانی) بپرهیزید.

• استفاده از گوشت ماهی، مرغ و طیور بهتر است نسبت به گوشت قرمز بیشتر باشد.

• هنگام استفاده از گوشت قرمز چربی‌های گوشت گرفته شود و مرغ و طیور نیز زمان طبخ پوست آن گرفته شود.

• لبنیات (شیر، ماست، پنیر) حتما پاستوریزه و کم چرب استفاده شود و از خرید لبنیات فله ای خودداری کنید.

• نمک مصرفی در کل روز چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده شده به غذاها باید حداکثر ۳ گرم باشد. (حدودا ۱ قاشق مرباخوری). باتوجه به وجود سدیم در بیشتر غذاها توصیه می‌شود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا خودداری کنید.

• بهتر است تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و حجم مواد غذایی هر وعده را کم کنید.

• وعده های غذایی باید به طور منظم در ساعات مقرر مصرف شود و تغییر ساعات مصرف غذا سبب نوسانات قند خون می‌گردد.

• مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه-ناهار-شام) و ۳ میان وعده (بین صبحانه و ناهار-بین ناهار تا شام و قبل خواب) تقسیم شود.

• روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب مصرف کنید.

