



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

## تغذیه در دیابت

شناسنامه بروشور آموزشی پرسنل/بیماران

و همراهان

عنوان: تغذیه در دیابت

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی ( سوپروایزر آموزش

سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

# دیابت و تغذیه



شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) [www.nerves.lums.ir](http://www.nerves.lums.ir)

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور،

قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

\_در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید.

\_مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید(کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها باید حداکثر ۵گرم باشد، یعنی حدودا اندازه یک قاشق مرباخوری) با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سرفره اجتناب گردد.

\_از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید.

\_ورزش های ساده مثل پیاده روی را به طور منظم انجام دهید. پیاده روی منظم ۳۰دقیقه هر روز و برای جلوگیری از افت قند خون قبل و بعد انجام ورزش قند خون خود را کنترل کنید .

\_به طور مداوم با مشاوره تغذیه خود ارتباط داشته باشد و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او درمیان بگذارید

## رژیم غذایی مبتلایان به دیابت

بیماران دیابتی حتما باید با گروه‌های مختلف و جایگزین‌های غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیم‌های غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند.

### توصیه‌هایی در رابطه به رژیم غذایی مبتلایان به دیابت

اضافه وزن و چاقی می‌تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.

بهرتر است به جای ۳ وعده غذا ۵ تا وعده غذایی بخورید چون با افزایش تعداد دفعات با حجم کم سرعت افزایش قند خون کاهش می‌یابد.

مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مثل (شیرینی، بیسکوئیت، مربا، آدامس، نوشابه و غیره) در بیماران دیابتی ممنوع است استفاده از قندهای و شکر مصنوعی در حد مجاز بلامانع است.



وعده‌های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می‌گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می‌کند غذا خوردن تا ترجیحا ۲۰ دقیقه طول بکشد که مانع چاقی و دیابت است.

نان‌های مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده از خمیرمایه تهیه شوند (مانند سنگک) و از خوردن نان‌های سفید (لواش و باگت) خودداری کنید.

مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می‌شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می‌گردد.



مصرف غذاهای

پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند روغن مصرفی باید حتما از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفا از روغن‌های گیاهی مخصوص سرخ کرده استفاده شود

از گوشت‌های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید. مصرف تخم مرغ به سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.

برنج را به صورت کته مصرف کنید با مخلوطی از حبوبات یا سبزیجات (لوبیاپلو و شوید پلو) کلم بروکلی دارای... است که در دراز مدت نقش مهمی در تنظیم قندخون دارد

شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند

میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه کمک شایانی به کنترل قند خون می‌نماید. از مصرف آبمیوه صنعتی پرهیزید

مصرف هندوانه، خربزه، موز، انگور، انجیر، انبه، آناناس را محدود کنید و طبق دستور پزشک عمل کنید.

سالاد و سبزی‌ها را بدون سس و با چاشنی‌های نظیر آبلیمو ترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.

