



بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

راهنمای تغذیه بیماران

مبتلا به دیابت

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	رژیم غذایی بیماران دیابتی
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تأیید کننده	دکتر عبدالله پور
سمت	فوق تخصص قلب
تاریخ تهیه/به روز رسانی	بهار ۱۴۰۵
منبع/مراجع	طب داخلی هاریسون
ناظر کیفی	سوپروایزر ارتقاء سلامت
کد بروشور آموزشی	W-TP-119 R02

www.denahospital.com

شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۱۱ فاکس: ۳۶۴۹۰۴۳۳

واحد پرستار پیگیر: داخلی ۲۶۳- ساعت ۱۳-۸

با اسکن لینک روبرو به بروشورهای

آموزشی دسترسی پیدا کنید.



اطلاعات ذکر شده صرفاً توصیه‌های غذایی بیماران مبتلا به دیابت بوده و رژیم غذایی نمی‌باشد. در این خصوص با یک کارشناس تغذیه مشورت کنید.

علائم دیابت



چنانچه قندخون از حد معینی بالاتر رود:

علائمی از قبیل تشنگی شدید، ادرار زیاد، پریشانی تهوع و سختی تنفس بروز می‌کند. این حالت در اثر کم مصرف کردن داروهای کنترل کننده قند خون یا پرخوری پیش می‌آید. در این موارد ضمن رعایت رژیم غذایی مصرف آب با دفعات زیاد و حجم کم توصیه می‌شود. در صورت ادامه این حالت به پزشک مراجعه کنید.

از آنجا که شانس ابتلا به عفونت در بیماران مبتلا به دیابت زیاد است، لازم است نکات بهداشتی زیر را رعایت کنید:

- ✓ شستن روزانه پاها با آب نیمه گرم و صابون و خشک کردن آنها با حوله تمیز
- ✓ نرم نگهداشتن پوست با استفاده از کرم
- ✓ ناخن‌ها را بعد از حمام کوتاه کنید. آنها را زیاد کوتاه نکنید و مراقب شکستن آنها باشید. پوست اطراف ناخن‌ها را هرگز نگیرید.
- ✓ دستها و پاها را نباید در معرض سرما باشند. در زمستان از جوراب و دستکش استفاده کنید.
- ✓ از پوشیدن کفش تنگ که باعث زدیگی و زخم پا می‌شود خودداری کنید.
- ✓ در صورت ایجاد میخچه و پینه در پا به پزشک مراجعه کنید.

مطالعه مطالبی زیر به شما که مبتلا به دیابت هستید کمک میکند تا بیماری خود را بهتر شناخته و نتیجه بهتری در کنترل بیماری خود داشته باشید.

لازم است بدانید: متعادل نگهداشتن وزن در حد ایده‌ال نقش بسیار مهمی در کنترل قند دارد. پیروی از رژیم غذایی صحیح از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی چشمی پوستی و عصبی جلوگیری کرده و در صورت بروز از پیشرفت آن جلوگیری می‌کند. حتی ممکن است میزان نیاز شما به مصرف داروهای کنترل کننده قند خون را نیز کاهش دهد.

در این راستا رعایت توصیه‌های زیر شما را یاری میدهد:

- ✓ از مصرف قند و شکر و غذاهایی که با این مواد تهیه می‌شوند مانند نبات، شکلات، انواع شیرینی، مربا، کمپوت، عسل و آبمیوه خودداری کنید.
- ✓ با هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید. مصرف روزانه انواع سبزیجات ترجیحا بصورت خام مانند: انواع سالاد، خیار، کاهو، انواع سبزیجات خوردنی یا بصورت پخته مانند خورش کدو یا بادمجان کرفس یا سبزی توصیه میشود. سبزیجات به دلیل داشتن فیبر بالا در کنترل قندخون نقش موثری دارند.

- ✓ از نانهای که سبوس بیشتری دارند مانند نان سنگک یا نان جو بجای نان‌های سفید استفاده کنید.
- ✓ حبوبات را می‌توانید بصورت مختلط با برنج (عدس پلو لوبیا پلو) یا بصورت خوراک مثل عدس پخته یا لوبیا گرم مصرف نمائید.
- ✓ برای جلوگیری از نفخ حاصل از حبوبات آن را یک روز قبل از مصرف در آب خیس کرده هنگام پخت آب روی آن را دور بریزید و در آب تازه بپزید. مصرف پودر آویشن و چای نعنا در از بین بردن نفخ بسیار مفید است.
- ✓ توصیه میکنیم میوه‌جات را بصورت تازه و خام و در صورت امکان با پوست مصرف کنید. در صورت وجود ناراحتی‌های گوارشی پوست آن را بگیرید و یا از کمپوت بدون شکر استفاده کنید. بهتر است از مصرف میوه‌های بسیار شیرین مثل خربزه، انجیر، انگور و خرما خودداری کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و گوشت‌های پرچربی خودداری کنید و غذاها را بصورت کبابی، آبپز یا در فر تهیه کنید.
- ✓ سعی کنید بیشتر پروتئین مورد نیاز خود را از منابع گیاهی مانند حبوبات و سویا تهیه کنید.
- ✓ مصرف دو تا سه وعده ماهی در هفته توصیه می‌شود در صورتیکه از گوشت‌های دیگر استفاده می‌کنید چربی‌های قابل رویت آن را بردارید.

- ✓ از خوردن پوست مرغ خودداری کنید.
- ✓ روزانه بجای سه وعده از چهار یا پنج وعده غذایی استفاده کنید و در هر وعده میزان غذای کمتری مصرف کنید.
- ✓ ۸ تا ۴ لیوان آب در هوای سرد و ۶ تا ۹ لیوان آب در هوای گرم توصیه می‌شود.
- ✓ بیش از دو یا سه عدد زرده تخم‌مرغ در هفته مصرف نکنید. مصرف سفیده تخم‌مرغ آزاد است.
- ✓ اگر به چاقی مبتلا هستید برای جلوگیری از بیماری‌های نظیر بیماری‌های قلبی عروقی و فشارخون وزن خود را کم کنید.
- ✓ با رعایت رژیم غذایی مناسب و انجام ورزشهای منظم با اضافه وزن مبارزه کنید.
- ✓ از مصرف نمک خودداری کرده یا غذا را بصورت کم نمک استفاده کنید.

اگر میزان قندخون شما از حد معینی پایین‌تر بیاید این علائم در شما دیده خواهد شد:

ضعف عمومی بدن، لرزش دستها و پاها، عرق سرد بی‌حسی و گیجی، تنفس سطحی این حالت معمولا در اثر مصرف زیاد داروهای کنترل کننده - نخوردن غذای کافی قند خون یا افزایش فعالیت بدنی بوجود می‌آید. در صورت بروز این علائم نصف لیوان آبمیوه یا دو سه عدد آبنبات یا محلول یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل میل کنید.