



یونسکو میراث جهانی

## دیابت ورژیم غذایی

کد: GCC-PA-035/12



واحد آموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری

۱۴۰۵/۰۱/۱۵

ه) روزانه ۸-۶ لیوان مایعات مصرف کنید.

◇ از مصرف نوشابه ها و انواع آبمیوه های تجارتي خودداری کنید.

◇ هـ مایعات با طعم شیرین استفاده نکنید.

و در آخر

کنترل قند

فعالیت بدنی منظم + برنامه غذایی درست

منابع:

◀ برونر- سوارث، پرستاری بیماریهای غدد

◀ بلاک، پرستاری بیماریهای غدد

◀ فییس، پرستاری بیماریهای غدد

◀ روزانه از انواع غذائی پروتئینی حیوانی و گیاهی استفاده کنید.

◀ مصرف تخم مرغ را محدود کنید. (۳-۴ عدد در طول هفته کافی است)

به اندازه کافی مواد نشاسته ای، سبزیجات و میوه ها را استفاده کنید.

ب) غذاخوردن منظم در تنظیم میزان قندخون اثر زیادی دارد، بخصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید.

ج) هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سعی کنید پس از پخت، نمک به غذا اضافه نکنید.

د) از غذاهای کنسرو شده که در طی فرآیندهای صنایع غذائی به آنها نمک افزوده می شود کمتر استفاده کنید.

و) مغزهای گردو، بادام و ... در گروه چربیها هستند (هر واحد آنها برابر ۲ قاشق)

## تعریف :

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا استفاده از انسولین پدید می آید.

دیابت انواع گوناگونی دارد که ممکن است علت، سیر بالینی و درمان آنها با یکدیگر تفاوت داشته باشد.

## علل موثر در دیابت نوع دوم

\* سابقه خانوادگی دیابت

\* چاقی

\* عادت غذایی

\* افزایش فشار و چربی خون

## نکته :

چاقی موجب افزایش مقاومت بافتی نسبت به انسولین می شود.

نگهداری وزن در میزان مطلوب به کنترل چربیهای خون و کاهش فشار خون نیز کمک می کند.



## نقش رژیم غذایی در کنترل دیابت

هدف اصلی رژیم درمانی در دیابت پرهیز از افزایش ناگهانی و سریع قند خون پس از مصرف غذا و حفظ وزن مطلوب می باشد.

## نکته :

بیماران دیابتی که از برنامه های درمانی تزریقی انسولین استفاده می کنند می توانند رژیم غذایی را براساس واحد انسولین تنظیم نمایند تا میزان قند خون ثابت بماند.

همچنین در درمان بیماران دیابتی باید غذاهای مورد علاقه فرد، شیوه زندگی، زمان غذاخوردن را در نظر داشت.

## بهترین انتخاب های گروههای غذایی

← پروتئین های حیوانی و گیاهی

← سبزیها

← نان و غلات

← میوه

← شیر و لبنیات

الف) سعی کنید روزانه از تمام گروههای مواد غذایی استفاده نمائید.

← وعده های غذایی را به ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده تقسیم کنید.

← در هر وعده غذایی سعی کنید حداقل از هر ۳ گروه غذایی مختلف استفاده نمائید.