

غذایی نام برده شده در هرم غذایی استفاده کنید.



### توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت:

- نگهداری وزن در سطح مطلوب و ایده آل در افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است. در بیماران چاق کم کردن وزن کلید درمان و مهم ترین عامل برای پیشگیری از پیدایش دیابت به شمار می رود.

- همواره یک رژیم غذایی متعادل و متنوع داشته باشید.

- در رژیم غذایی برای بیماران دیابتی باید حتی الامکان از قند های ساده و تصفیه شده مثل (قند- شکر- نبات- گز- پولکی- سوهان- شکلات- آبنبات- کیک- کلوچه- انواع شیرینی- انواع نوشابه- انواع شربت و مربها) پرهیز و بیش از مقداریکه در رژیم غذایی تان ذکر شده خودداری کرد.

دریافتی ، کاهش وزن و فعالیت بدنی ( ورزشهای هوازی باشدت متوسط حداقل ۳۰ دقیقه ۵ بار در هفته) برای کاهش ریسک فاکتورها قرار گیرند.

### دیابت نوع ۱:

تقریباً ۵ تا ۱۰ درصد همه بیماران دیابتی تشخیص داده شده را شامل می شود این بیماری می تواند در هر سنی رخ بدهد ولی اغلب افراد مبتلا، سن کمتر از ۳۰ سال دارند.

### دیابت نوع ۲:

تقریباً ۹۰ تا ۹۵ درصد از همه بیماران مبتلا به دیابت، مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند. این بیماری یک بیماری پیشرونده که در بیشتر افراد قبل از اینکه تشخیص داده شود به مدت طولانی وجود داشته است.

معیار تشخیص دیابت، گلوکز خون ناشتا بالای ۱۲۶ mg/dl ، گلوکز خون دو ساعت بعد بالای ۲۰۰ mg/dl و HbA1C بالای ۶/۵٪ می باشد.

### راههای کنترل دیابت:

رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی منظم و نگهداری وزن در حد مطلوب ، به کنترل مطلوب قند خون کمک می کند.

استفاده از هرم غذایی به شما کمک می کند تا برای تغذیه مناسب از غذاهای متنوع استفاده کنید. هر روز از هر گروه

### دیابت ملیتوس به گروهی از بیماریها با ویژگی بالا

بودن قند خون گفته می شود. بیش تر از هر بیماری دیگری، تغییرات سبک زندگی نظیر انتخابهای غذایی سالم و فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان دیابت ایفا می کند. مطالعات نشان می دهند که تغییرات سبک زندگی باعث کاهش ۲۹ تا ۶۷ درصد در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود.

### دسته بندی انواع عدم تحمل گلوکز:

پره دیابت یا پیش دیابت، دیابت نوع ۱، دیابت خودایمنی نهفته پیری (LADA) ، دیابت نوع ۲، دیابت ملیتوس بارداری

### پره دیابت یا پیش دیابت:

افرادی که دارای اختلال در هموستاز گلوکز (اختلال گلوکز خون ناشتا و اختلال تحمل گلوکز) می باشند به عنوان پره دیابتی تعریف می شوند. این افراد در معرض خطر پیشرفت به سوی دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی قرار دارند.

معمولاً در این افراد گلوکز ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ mg/dl و گلوکز خون دو ساعت بعد ۱۴۰ تا ۱۹۹ mg/dl و هموگلوبین A1C در محدوده ۵/۷ تا ۶/۴ قرار دارد و باید تحت مشاوره لازم در مورد کاهش انرژی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH-NC-HE-N5

تاریخ تدوین: ۹۷/۲/۲۵

تاریخ ابلاغ: ۹۷/۲/۲۵

بیمارستان  
خاتم الانبیا  
میانه

عنوان

تغذیه در بیماران

دیابتی

تهیه و تنظیم :

سامیه شاه محمدلو

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

- کلم بروکلی غنی از کروم بوده و در دراز مدت باعث تنظیم قند خون می شود، روزانه از سالاد و سوپ های حاوی کلم بروکلی استفاده کنید.

- روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.

- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی توصیه می شود.

- چربی خون و فشارخون خود را در کنترل کنید و در مصرف روغن و نمک زیاده روی نکنید.

- به برجسب های غذایی روی بسته بندی دقت کنید.

- حداقل ۲ بار در هفته از ماهی استفاده کنید، ماهی های چرب نظیر قزل آلا، تن و ساردین منبع غنی از چربی های امگا ۳ و مفید برای سلامت قلب هستند.

- مواد غذایی مفید در دیابت، حبوبات، جو، برنج قهوه ای، شیر سویا، عدس، ماهی، تخم مرغ، میوه های تازه، آووکادو، ریواس، گندم کامل، سبزیجات تازه، پیاز، قارچ، کنگر فرنگی، اسفناج، سیر، شنبلیله و سماق می باشد لازم به توضیح است دارچین، زردچوبه، گل گاوزبان باعث تحریک ترشح انسولین و در نتیجه کاهش قندخون می شوند.

منابع: تغذیه کراوس ۲۰۱۷

سایت مرکز آموزشی-درمانی بیمارستان امام رضا تبریز

- بیشتر از قند های پیچیده مثل حبوبات، غلات، سبزیجات و میوه ها برای تامین انرژی و قند بدن استفاده گردد.

- مصرف فیبرها ضمن ایجاد احساس سیری، می توانند به کنترل قندخون کمک کنند. یکی از انواع فیبرهای محلول پکتین می باشد که در سیب، مرکبات مثل پرتقال، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس دار وجود دارد.

- تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید

- وعده های غذایی، میان وعده ها و داروهای تجویزی را در ساعات معین و مشخص مصرف کنید.

- حتما قبل از صرف غذا از سالاد یا مواد غذایی کم کالری مانند کاهو، کرفس و سوپ های ساده و کم کالری استفاده کنید.

- از مصرف آب میوه در صبح و به صورت ناشتا خودداری کرده و به جای آن در طول روز از میوه تازه استفاده کنید.

- به جای نانهای سفید از نانهای سبوس دار استفاده نمائید. سعی کنید برنج رابه صورت مخلوط با حبوبات و سبزیجات مصرف کنید.