

## دیابت و انواع آن

- ✓ دیابت بیماری است که در آن مداخلات مبتنی بر سبک زندگی، از جمله توصیه هایی برای یک رژیم غذایی سالم، نقش مهمی ایفا می کند
- ✓ سه نوع برجسته دیابت در جدول زیر تعریف شده اند:

نوع	سن/زمان ابتلا	پیش زمینه
<b>دیابت نوع ۱</b> (وابسته به انسولین)	اغلب در سنین کم اتفاق می افتد.	معمولا ارثی است. ترشح انسولین بدلیل پاسخ های ایمنی کاهش می یابد.
<b>دیابت نوع ۲</b>	در سنین بالاتر اتفاق می افتد	اغلب مربوط به سبک زندگی ناسالم فرد است. (ژنتیک هم موثر است.) انسولین در بدن بیمار هست ولی نمیتواند قند خون را کاهش دهد.
<b>دیابت بارداری</b>	معمولا در سه ماهه دوم بارداری اتفاق می افتد.	افزایش وزن بیش از محدوده نمودار بدلیل سبک زندگی و رژیم غذایی ناسالم

## راهکار های تغذیه ای

- ✓ عوامل متفاوتی از جمله: مداخلات پزشکی و دارویی (مصرف قرص یا انسولین) تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، کاهش وزن و کاهش استرس در میزان قند خون بیماران دیابتی موثر است.



- ✓ رعایت رژیم غذایی دیابتی یکی از مهمترین ارکان کنترل قند در بیماران دیابتی است.

- ✓ با توجه به سبک زندگی هر فرد و نوع داروی تجویز شده توسط پزشک، تنظیم یک رژیم دیابتی **صحیح** برای بیماران **توسط رژیم درمانگر** الزامی است.



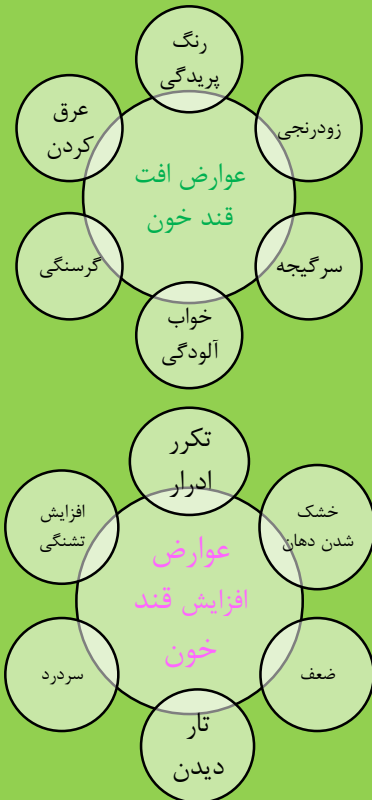
- ✓ رژیم درمانگر، باید با توجه به **قد و وزن بیمار** و نیز **داروی مصرفی ایشان** و همچنین **سبک زندگی** وی، میزان قندی که فرد در هر وعده دریافت می نماید را محاسبه کند.

- ✓ دقت رژیم به اندازه ای است که فرد دچار افزایش قند خون یا افت قند خون نگردد.

- ✓ توصیه های تغذیه ای در کنار رژیم تنظیم شده به بیمار ارائه میگردد که از اهمیت بالایی برخوردار است

## توصیه های تغذیه ای

- ✓ همواره سعی کنید میزان قند خون خود را با کمک دستگاه خانگی اندازه گیری کنید.
- ✓ با روش های گفته شده بهتر است رنج قند خون خود را در محدوده نسبتا ثابتی فیکس کنید. بالا و پایین شدن قند خون اصلا درست نیست.
- ✓ در بیماران دیابتی، افت قند خون، به اندازه و یا حتی بیشتر از افزایش قند خون خطرناک است.



سقراط: بگذارغذای تو دارویت باشد

و داروی تو غذای تو ....



جهت کنترل قند خون



سلما ضرغامی

۱۴۰۳



راهکار های تغذیه ای



توصیه های تغذیه ای به ترتیب اهمیت:

- ✓ از مصرف هرگونه تنقلات شیرین مانند انواع شکلات ها، آبنبات ها، آبمیوه جات مصنوعی، شیرینی جات و قند ، شکر، مربا، شربت و... اکیدا خودداری فرمایید.
- ✓ تمامی وعده های غذایی اصلی و نیز میان وعده ها را مطابق رژیم مصرف کرده و هیچ یک از وعده ها را با هم جا به جا نکنید.
- ✓ همانطور که داروهای مصرفی شما توسط پزشک در ساعات مشخصی از روز تجویز گردیده است، انتظار می رود که روزانه هر کدام از وعده ها و میان وعده ها را، در زمان مشخصی میل بفرمایید.
- ✓ با توجه به اینکه قوت غالب ایرانیان شامل برنج و نان میشود، بهتر است غلات مصرفی از نوع کامل (سبوس دار) باشد. (انواع نان سبوس دار مانند سنگک و بربری) و برنج ها هم بهتر است به شکل قاطی پلو (لوبیا پلو، عدس پلو و...) و یا کته ای پخته شوند.
- ✓ روزانه به میزان کافی سبزیجات، در قالب سالاد، سبزی خوردن، سبزیجات بخارپز شده، و یا در قالب غذاهایی مانند سبزی پلو و قرمه سبزی میل بفرمایید. (بهتر است نیمی از بشقاب پیش روی شما را سبزیجات تشکیل دهند).
- ✓ میوه جات را بصورت روزانه و بعنوان میان وعده سالم، به میزانی که در رژیم ذکر شده، مصرف کنید. میوه جات مصرفی بصورت تازه و کامل باشد و از مصرف فراورده های میوه (آبمیوه، کمپوت و ...) حتی بصورت دستی و خانگی اکیدا خودداری کنید.
- ✓ روزانه لبنیات (شیر، ماست، دوغ) کم چرب پاستوریزه میل بفرمایید.
- ✓ مصرف گوشت قرمز دو بار در هفته و به شرط جدا کردن چربی های قابل رویت بلا مانع است.
- ✓ مصرف گوشت مرغ و ماهی به شرط جدا کردن پوست و چربی های قابل رویت، ایرادی ندارد.
- ✓ شما میتوانید ۵ روز در هفته هر روز یک عدد تخم مرغ بصورت آب پز، میل کنید.
- ✓ توصیه میشود روزانه، حبوبات را در قالب غذا و یا بصورت جوانه مصرف بفرمایید.
- ✓ مصرف چای (ترجیحا کم رنگ) را کاهش دهید و کنار آن به جای قند، مویز، خرما یا توت خشک میل کنید.
- ✓ پیاده روی با شدت متوسط ( کمی آرام تر از دویدن و کمی سریعتر از راه رفتن معمولی) بصورت روزانه و حداقل به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه فراموش نگردد.
- ✓ مصرف نمک را به میزان نصف قاشق غذاخوری در روز کاهش دهید. بهیچ عنوان نمکپاش بر سر سفره نیاورید و جهت مزه دار کردن غذای خود از آب لیمو یا نارنج یا ادویه جات دیگر استفاده کنید.
- ✓ روغن مصرفی از نوع مایع و گیاهی(جهت سرخ کردن از نوع مخصوص سرخ کردن و جهت پخت و پز جدا باشد) و از مصرف هرگونه روغن حیوانی و یا جامد اکیدا خودداری کنید.
- ✓ همواره یک منبع قند کوچک مانند یک آبنبات کوچک به همراه داشته باشید تا در صورت افت قند میل بفرمایید.

مسئول واحد تغذیه:

پاییز