

## بیمارستان حضرت امیرالمومنین علی (ع) مراغه

موضوع: تغذیه در دیابتی ها



تهیه و تنظیم: هاجر مستردی

واحد آموزش و ارتقا سلامت

دی ماه ۹۵

به جای نانهای سفید و سبوس گرفته مانند نان  
لواش و باگت از نانهای سبوس دار و نان جو  
استفاده کنید.

### ماهی بخورید:

با استفاده از ماهی به جای گوشت قرمز چند بار  
در هفته به کنترل چربی و فشار خونتان کمک می  
کنید.



### استعمال دخانیات ممنوع!

افراد دیابتی به خودی خود در معرض افزایش  
چربی و فشار خون هستید؛ با سیگار کشیدن  
خطر سکته قلبی و مغزی را چند برابر خواهید  
کرد.



روغن مصرفی خود را کاهش دهید:

۱) روغن های جامد و حیوانی را از برنامه غذایی  
خود حذف کنید.



۲) از روغن های مایع به ویژه زیتون و کنجد  
استفاده کنید.

۳) چربی های گوشت و پوست مرغ را قبل از  
پخت جدا نمایید.

۴) لبنیات را از نوع کم چرب انتخاب کنید.

۵) به جای سرخ کردن مواد غذایی آنها را به  
صورت آب پز، بخارپز و کبابی مصرف کنید.

**دل کندن از شیرینی و شکر برایتان سخت است؟**

اگر جواب مثبت است لزومی به حذف کامل آنها از  
برنامه غذایی نیست زیرا کارشناس تغذیه شما  
می تواند مقدار حساب شده ای قند و شکر در رژیم  
شما قرار دهد.



## میوه ها و سبزیجات، دوستان خوب دیابتی ها

آنها علاوه بر تأمین ویتامینها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما به علت داشتن فیبر زیاد، قند خونتان را نیز کنترل می کنند.



از همین امروز مصرف فست فود را کم کنید؛ زیرا علیرغم ظاهر اشتها آور و طعم خوشایندشان، به علت چربی و نمک بالایی که دارند علاوه بر ایجاد چاقی، باعث افزایش فشار و چربی خون نیز می شوند.

## دیابت، خطر ناک ولی قابل کنترل

بیماری دیابت که در اثر عدم توانایی بدن در تولید مقادیر کافی انسولین به وجود می آید در صورت عدم کنترل میتواند زمینه ساز مشکلات متعدد دیگری از جمله افزایش فشار و چربی خون، سکتته های قلبی و مغزی، عفونت، زخم و حتی قطع اعضا شده و از این طریق کیفیت زندگی افراد را کاهش دهد اما علیرغم همه این مسائل، دیابت قابل کنترل بوده و زندگی با دیابت می تواند بسیار زیبا باشد البته با کمی پشتکار و تغییر در شیوه زندگی.

در ادامه چند نمونه از مواردی که به بهبود کیفیت زندگی شما کمک می کنند توضیح داده شده است.

### برنامه غذایی

رژیم دیابتی به معنی یک رژیم سخت و بسیار محدود نیست بلکه شما می توانید با تغییراتی کوچک در برنامه غذایی روزانه خود مانند: کاهش کمی در مصرف شیرینی و چربی و یا افزایش اندکی در مصرف سبزیجات یک رژیم صحیح داشته باشید.

## وزن خود را کاهش دهید:

اگر دچار اضافه وزن هستید کاهش وزن به وسیله ورزش یا رژیم غذایی صحیح باعث کنترل قند خون شما خواهد شد. به منظور جلوگیری از نوسانات قند خون و پایدار ماندن وزن، کاهش وزنی معادل ۱-۰/۵ کیلوگرم در هفته توصیه می شود.



### ورزش؛ معجزه دیابت:

پیاده روی و ورزش منظم به مدت ۳۰ دقیقه ۴ بار یا بیشتر در هفته نقش چشمگیری در کنترل قند خون دارد (به منظور جلوگیری از افت قند خون قبل و بعد از ورزش قند خون خود را کنترل کنید)

