



رژیم بیمار دیابتی

تهیه کننده: محسنه میریختی
ویراست علمی: سوپروایزر آموزش سلامت
تاریخ بازنگری: ۹۷/۱۰/۳



افرادی که دچار کاهش قند خون می شوند

باید قند خون خود را کنترل نموده و در صورتی که قند خون آنها زیر ۷۰ بود در ابتدا یکی از اقلام زیر را میل نمایند:

یک فنجان آبمیوه یا نوشیدنی معمولی

یک قاشق غذاخوری عسل یا 4 قاشق چایخوری شکر یا
2 قاشق غذاخوری کشمش

سپس ۱۰ - ۱۵ دقیقه مجدداً قند خون خود را کنترل نمایند اگر قند خون زیر ۷۰ بود دوباره یکی از موارد فوق را میل نمایند در غیر این صورت نیازی به تکرار نیست.

مددجوی گرامی شما می توانید با مراجعه به آدرس اینترنتی www.gmu.ac.ir و انتخاب مرکز آموزشی، پژوهشی درمانی علامه بهلول گنابادی از منوی شبکه ها و مراکز درمانی و مراجعه به واحد آموزش سلامت به سایر مطالب آموزشی دسترسی پیدا کنید.

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:

تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۵

بخش داخلی یک : 1188



- مصرف ۶ - ۸ واحد از گروه غذایی غلات در روز مجاز مجاز می باشد هر واحد غلات معادل ۳۰ گرم می باشد (معادل ۱ برش ۱۰ × ۱۰ نان با یک سوم لیوان برنج پخته یا ماکارونی)
- سیب زمینی ، نخود فرنگی و ذرت جزء غلات بوده و باید در صورت مصرف از مقدار نان و برنج مصرفی کم شود.
- نان بهتر است سبوس دار ، بدون جوش شیرین و کم نمک باشد.
- برای کنترل فشار خون مقدار مجاز نمک مصرفی در غذاها به اندازه ۱ قاشق مرباخوری روزانه می باشد و مصرف غذاهای پرنمک ، فرآوری شده و کنسروی که حاوی نمک زیاد می باشند را تا حد امکان محدود نمایید.
- کاهش حجم وعده غذایی و افزایش تعداد وعده ها و منظم غذا خوردن برای بیماران بسیار مهم است بیماران دیابت تحت درمان با انسولین نیاز به ۳ وعده اصلی و دو میان وعده عصر و قبل از خواب (متناسب با دفعات تزریق و نوع انسولین) دارند میان وعده ها میتواند میوه ها باشد.



دیابت بیماری مزمن است که کنترل آن نیازمند ایجاد تغییراتی در زندگی برای تمام عمر می باشد. عدم کنترل دیابت باعث پیشرفت عوارض ناشی از بیماری از جمله قلبی - عروقی، کلیوی، چشمی، پوستی و عصبی می گردد. دیابت دو نوع I, II می باشد

علائم دیابت نوع یک: افزایش قند خون، تکرر ادرار، تشنگی زیاد، کاهش قابل توجه وزن و کاهش مایعات

برنامه درمانی: این گروه شامل انسولین درمانی، فعالیت فیزیکی منظم و در عین حال نظم در مصرف و مقدار و زمان کربوهیدرات رژیم می باشد

علائم دیابت نوع دو: افزایش قند خون و خستگی، تشنگی زیاد و تکرر ادرار می باشد.

برنامه درمانی: شامل تغییر شیوه زندگی، آموزش تغذیه در رابطه با نحوه کنترل مصرف کربوهیدرات و کنترل مرتب قند خون میباشد علاوه بر این کنترل هموگلوبین A1C، سطوح چربی خون و فشار خون صورت روتین توصیه می گردد



توصیه هایی جهت کنترل قند خون:
داشتن وزن ثابت یکی از اهداف برای کنترل قند خون شماسست یک روش ساده جهت کاهش وزن، کم کردن یک برش ۳۰ گرمی از نان مصرفی روزانه شما می باشد که با ادامه دادن این کار باعث کاهش وزن ۶ کیلوگرم در پایان سال می گردد

فعالیت بدنی از نوع ایروبییک حداقل ۳ بار در هفته کاهش مقدار انرژی دریافتی و چربی، کاهش مصرف گوشت های بدون چربی و مصرف محصولات لبنی کم چرب و روغن های گیاهی مثل آفتابگردان، ذرت و زیتون به مقدار کم بلامانع است

مصرف کم آجیل ها به صورت خام و بدون نمک
 جانشین کردن حبوبات به جای گوشت قرمز
 ماهی و مرغ به صورت آب پز یا بخارپز یا کبابی
 مصرف سبزی چه به صورت خام و چه پخته
 مصرف میوه در افراد دیابتی باید تحت کنترل باشد و ۲ - ۳ واحد در روز توصیه می شود.



یک واحد میوه در میوه هایی مثل سیب، پرتقال، نارنگی، کیوی، گلابی، شلیل ۱ عدد میوه ی متوسط است میوه هایی مثل زردآلو، سیب گلاب، آلو زرد ۲ عدد، گیلان ۱۲ عدد
 میوه های برشی مثل هندوانه ۲ قاچ چنگالی ۴۰۰ گرم حتی المقدور میوه را به صورت خام و با پوست مصرف نمایید. مواد غذایی حاوی قندهای ساده مثل عسل، قند، شکر، مربا، نبات، و ... باید تا حد امکان محدود شوند.
 مصرف سبوس غلاتی مثل جو، جو دوسر، گندم و برنج به مقدار فراوان توصیه می شود.
 غلات مثل نان، برنج، ماکارونی و ورمیشل (رشته فرنگی) از اصلی ترین اجزای رژیم بوده و مقدار مصرف آنها مهم می باشد

