

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

در افرادی که دیابت دارند، مقدار زیادی قند در خون آنها وجود دارد. مدیریت دیابت به معنای کنترل سطح قند خون است. آنچه می خورید ارتباط نزدیکی با میزان قند خون شما دارد. انتخاب های مناسب غذایی به شما کمک می کند تا سطح قند خون خود را کنترل کنید.

خوب غذا خوردن یکی از اصلی ترین کارهایی است که می توانید برای کنترل دیابت انجام دهید. آیا باید رژیم خاصی را دنبال کنم؟

یک رژیم غذایی خاص برای دیابت وجود ندارد. پزشک شما می تواند برای طراحی یک برنامه غذایی با شما همکاری کند. برنامه غذایی راهنمایی است که به شما می گوید چه نوع غذایی را باید در وعده های غذایی و میان وعده ها بخورید. این طرح همچنین به شما می گوید که چه مقدار غذا داشته باشید. برای اکثر افرادی که دیابت دارند (و کسانی که فاقد آن هستند)، یک رژیم غذایی سالم شامل موارد زیر است:

40 تا 60 درصد کالری حاصل از کربوهیدرات ها.
20٪ کالری از پروتئین

30٪ یا کالری کمتر از چربی.

رژیم غذایی شما همچنین باید دارای کلسترول کم، نمک کم و قند اضافی باشد.

آیا می توانم قند بخورم؟

آره. در سال های اخیر، پزشکان آموخته اند که خوردن مقداری قند معمولاً برای اکثر افرادی که دیابت دارند مشکلی ایجاد نمی کند - البته به شرطی که بخشی از یک رژیم غذایی متعادل باشد. فقط مراقب میزان شکر خود باشید و سعی کنید شکر به غذاها اضافه نکنید.



برای مشاوره خاص با پزشک یا متخصص تغذیه صحبت کنید.

کربوهیدرات ها: کربوهیدرات ها در میوه ها، سبزیجات، لوبیا، غذاهای لبنی و غذاهای نشاسته ای مانند نان وجود دارد. سعی کنید میوه های تازه داشته باشید تا میوه های کنسرو شده، آب میوه ها یا میوه های خشک. ممکن است از سبزیجات تازه و سبزیجات منجمد یا کنسرو شده استفاده کنید. چاشنی هایی مانند سس مایونز بدون چربی، سس گوجه فرنگی و خردل نیز کربوهیدرات هستند. **پروتئین:** پروتئین در گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات، لوبیا و برخی از سبزیجات وجود دارد. سعی کنید بیشتر از گوشت قرمز مرغ و ماهی بخورید. پوست مرغ نخورید. همچنین، چربی اضافی را از تمام گوشت ها پاک کنید. هنگام مصرف لبنیات، گزینه های بدون چربی یا چربی کم مانند پنیرها و ماست ها را انتخاب کنید

چربی: همه چربی ها بد نیستند. مهم است که تفاوت بین چربی ها را بدانید. چربی های اشباع نشده، چربی های خوب (آجیل، ماهی، روغن زیتون، روغن کانولا، دانه ها و غیره) هستند. چربی های اشباع شده، از سلامت کمتری برخوردار هستند. شما باید این موارد را در رژیم غذایی خود محدود کنید. آنها شامل گوشت قرمز، کره، گوشت خوک، لبنیات پرچرب، مرغ های گوشت تیره و ...

بسمه تعالی

کد سند: PAM-CC-۲۴

شماره ویرایش: ۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۸/۲۲



بسمه تعالی

آموزش به بیمار

تغذیه در بیماران دیابتی



بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد

واحد آموزش به بیمار (آبان ۴۰۰)

چه موقع به پزشک مراجعه کنیم

اگر از طریق رژیم غذایی و ورزش قادر به کنترل قند خون خود نیستید ، با پزشک خود صحبت کنید. این ممکن است به این معنی باشد که برای کمک به مدیریت دیابت خود به دارو نیاز دارید. برخی از علائم افزایش قند خون کنترل نشده عبارتند از:

- تاری دید
- شنگی خاموش نشدنی
- کاهش وزن بدون دلیل
- سرگیجه یا سبکی سر
- حالت تهوع
- شما غیر منطقی هستید
- بی دلیل احساس اضطراب می کنید



منبع: <http://medlineplus.gov>

آدرس کلینیک سلامت: طبقه پایین ساختمان اداری
بیمارستان تلفن: ۰۲۳۹۹۰۵۴۵ داخلی ۲۴۵

چربی های ترانس بدترین چربی ها برای شما هستند. این چربی ها را می توان در غذاهای فرآوری شده مانند کراکر ، غذاهای میان وعده ای و بیشتر فست فودها یافت. برای شناسایی چربی های ترانس ، برچسب های مواد غذایی را برای عبارت "تا حدی هیدروژنه" بررسی کنید. پزشک یا متخصص تغذیه به شما می گوید که هر روز چقدر گرم چربی می خورید. هنگام خوردن نسخه های بدون چربی از غذاها (مانند سس مایونز و کره) ، برچسب را بررسی کنید تا ببینید چند گرم کربوهیدرات دارند. بخاطر داشته باشید که در این محصولات غالباً قند اضافه شده وجود دارد

اگر شما دیابت خود را کنترل نمی کنید ، خود را در معرض خطر بسیاری از مشکلات سلامتی قرار می دهید. بهترین روش برای کنترل دیابت رژیم ، ورزش و گاهی دارو است. مدیریت ضعیف دیابت با گذشت زمان می تواند منجر به بیماری کلیه و بیماری قلبی شود. همچنین می تواند به چشم و اعصاب شما آسیب برساند. این می تواند باعث مشکلات بافتی پوست ، به ویژه در پاها و پاهاشود.

