



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دیابت و تغذیه



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

با تایید دکتر قافله باشی فوق تخصص غدد

بهار ۱۴۰۳

- ♦ تعداد وعده های غذایی زیاد ولی با حجم کم مصرف کنید (۶ وعده در روز) تا میزان قندخون شما در یک حالت متعادل باشد. بهترین گزینه جهت میان وعده ها، مصرف میوه می باشد. نان، پنیر، خیار و سبزی خوردن یا شیر کم چرب و دانه های روغنی مثل گردو و فندق هم میان وعده خوبی هستند.
- ♦ از مصرف قند و شکر، مربا، عسل، شربت و نوشابه که در آنها از شکر استفاده شده است تا حد امکان پرهیزید.
- ♦ از مصرف چربی گوشت، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس سفید، کله پاچه، کره، خامه، و چیپس پرهیز کنید.
- ♦ تا حد امکان غذاهای سرخ شده، چرب و غذاهای آماده، مثل پیتزا، را کمتر مصرف کنید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده کنید. بهترین نوع روغن، کانولا یا کلزا می باشد. بهترین روش استفاده از غذا، غذاهای آب پز، کبابی یا بخارپز می باشد.
- ♦ مصرف نمک را محدود کنید. برای طعم دادن به غذا از گیاهان معطر و ادویه فاقد نمک استفاده کنید. به جای سس مایونز از سرکه، آبلیمو و آبغوره استفاده نمایید.
- ♦ نان های سبوسدار، مثل سنگک، در مقایسه با نان های آرد سفید، مثل لواش، به کنترل بهتر قند شما کمک می کنند؛ چون حاوی فیبر هستند.
- ♦ با اندازه گیری قندخون قبل و بعد از غذا می توانید تأثیر غذای خورده شده روی قند خون تان را بررسی کنید. دقت کنید که قندخون قبل از غذا را به زیر ۱۳۰ و بعد از غذا را به زیر ۱۸۰ برسانید.

مصرف مقادیر کافی آب (۶ تا ۸ لیوان)، به ویژه قبل و هنگام ورزش و در زمان بروز بیماری های دیگر، ضروری است.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن ۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

## کنترل دیابت

رعایت ۵ اصل کنترل دیابت، باعث می‌شوند تا افراد دیابتی بتوانند یک زندگی سالم داشته باشند و از پیدایش عوارض دیابت جلوگیری کنند. این ۵ اصل عبارتند از:

- آموزش
- کنترل روزانه قندخون
- تغذیه صحیح
- فعالیت جسمانی منظم
- مصرف منظم داروها (قرص یا انسولین).

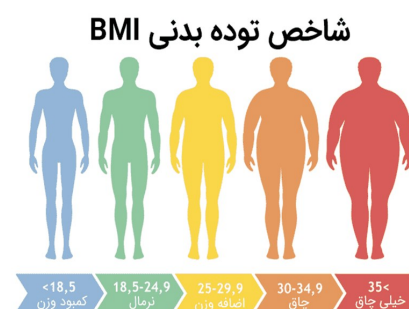


در صورتیکه هر یک از این پایه‌ها سست باشد، تعادل و کنترل دیابت بر هم خواهد خورد.

## چاقی و اضافه وزن

اضافه وزن، باعث مقاومت به انسولین می‌شود؛ یعنی انسولینی که بدن می‌سازد یا تزریق می‌شود برای پایین آوردن قندخون کارایی لازم را نخواهد داشت. این مسئله کنترل قندخون را مشکل می‌سازد. علاوه بر این، اضافه وزن با بالا بردن فشار خون، بیمار را مستعد بیماری‌های کلیوی و سکته مغزی می‌نماید.

## شاخص توده بدنی (BMI)



BMI، شاخصی برای تعیین میزان چاقی است. برای ارزیابی دقیق‌تر وضعیت چاقی بدن، بهتر است این شاخص با نسبت دور کمر به دور باسن همراه باشد. برای تعیین میزان شاخص توده بدنی باید وزن خود (برحسب کیلوگرم) را بر مجذور قد (بر حسب سانتی‌متر) تقسیم نمایید.

## ترکیبات موجود در مواد غذایی

شامل: کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها (درشت مغذی‌ها)، به عنوان منبع انرژی و همچنین مواد مهم دیگری مثل ویتامین‌ها و مواد معدنی (ریزمغذی‌ها) هستند.

کربوهیدرات‌ها بیشتر در مواد نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و شیرینی جات یافت می‌شوند و مصرف همه انواع آن‌ها به مقدار توصیه شده، نه تنها ممنوع نیست؛ بلکه، لازم و ضروری است. ماکارونی به صورت پخته مصرف شود که نیاز به دم کردن نباشد. ماکارونی دم کرده قند خون را بالا می‌برد.

**پروتئین‌ها و چربی‌ها:** گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر و ماست حاوی پروتئین هستند. کره، خامه، روغن‌ها و اغلب سس‌ها حاوی چربی هستند. مصرف پروتئین‌ها و چربی‌ها هم می‌تواند باعث افزایش مختصر قندخون شود. مغزهای گردو و بادام در گروه چربی‌ها قرار می‌گیرند و هر واحد از آن برابر ۲ قاشق غذا خوری است. حداکثر هفته‌ای سه بار تخم مرغ بخورید.

**فیبرها:** فیبر غذایی، با طولانی کردن زمان گوارش، سطح قندخون بعد از غذا را تعدیل می‌کند. مقدار توصیه شده فیبر ۲۰ تا ۳۰ گرم در برنامه غذایی روزانه می‌باشد.

**آنتی‌اکسیدان‌ها:** آنتی‌اکسیدانهای اصلی شامل ویتامین ث، ویتامین بتاکاروتن و ویتامین آ می‌باشند. مهمترین منابع ویتامین ث عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، کلم، بروکلی، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی، کلم، طالبی، توت فرنگی، اسفناج و سیب زمینی.

مهمترین منابع ویتامین E عبارتند از: روغن گیاهی، جوانه گندم، آجیل، غلات، آووکادو.

بتا کاروتن پیش‌ساز ویتامین آ می‌باشد و در بدن، تبدیل به ویتامین آ می‌شود. هویج، کدو حلوایی، کلم بروکلی، طالبی، هلو، زردآلو، در واقع میوه‌ها یا سبزیجات با برگ سبز و زرد، سرشار از ویتامین آ هستند.



## توصیه‌های مهم

وعده‌ها و میان‌وعده‌ها را سر ساعت و به طور منظم میل کنید. هیچ وعده‌ایی را حذف نکنید. غذاها را کامل بجوید.