



## رژیم غذایی در مبتلایان به دیابت

( آموزش به مددجو )

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

کمیته آموزش به بیمار

منبع : سایت up to date

### نشاسته :

مواد نشاسته ایی مانند :

نان، ماکارونی، پاستا، غلات، دانه های خوراکی، سبزیجات نشاسته ایی مانند : ذرت و سیب زمینی به بدن شما انرژی می دهد و ویتامین ها و موارد معدنی بدنتان را تامین می کند حیوانات کامل نشاسته ای برای سلامتی شما مناسب تر است چون آنها حاوی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند.

گاهی گفته می شود مصرف روزانه مواد نشاسته ای برای مبتلایان به دیابت مناسب نیست، ولی این جمله صحت ندارد زیرا خوردن نشاسته برای هر کسی نشاط آور است و موجب سلامتی فرد می شود و این شامل افراد دیابتی نیز می شود. شما می توانید از این نشاسته ها بصورت محدود به عنوان جانشینی در یک وعده مصرف نمایید .

### مددجوی عزیز نکاتی را بخاطر داشته باشید:

- از مصرف شکلات شیرینی جات و مواد سرخ شده بپرهیزید.
- حدود شش لیوان در روز مصرف کنید.
- به جای سس مایونز از آبلیمو یا آب نارنج استفاده کنید.

### میوه ها :

میزان مصرف روزانه سه تا چهار وعده هر وعده یک میوه می باشد ( خصوصا میوه هایی که رنگ قرمز و بنفش دارند مانند انار، انگور قرمز یا آلو سیاه و گیلاس، کلم قرمز و چغندر. چون باعث کاهش قند خون طبیعی در بدن می باشد.)

### سبزیجات :

میزان مصرف روزانه دو تا سه وعده می باشد بصورت کم چرب.

### گوشت و فرآورده های گوشتی :

میزان مصرف روزانه دو تا سه وعده به صورت مرغ آب پز و گوشت بدون چربی استفاده شود.

### چربی و شیرینی جات :

چربی و روغن ها به علت داشتن انرژی بالا باید به میزان خیلی کم مصرف شود و شیرینی جات نیز به دلیل داشتن مقدار قند بالا باید فقط به مقدار یکبار در روز مصرف شود از خوردن شکلات و زله و آب نبات بپرهیز کنید.

## بیمارستان و زایشگاه

### بنت الهدی



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

[www.bentolhodahospital@yahoo.com](mailto:www.bentolhodahospital@yahoo.com)

کانال تلگرامی : @benthospital

ضمن آرزوی سلامتی امیدواریم مطالعه ی این پمفلت آموزشی در افزایش آگاهی و ارتقا سلامتی شما مفید باشد

شما به دلیل بیماری افزایش قند خون تحت درمان قرار گرفته اید شما چه دیابتی باشید. ( بیماری که در اثر کاهش انسولین در بدن و یا بی اثر بودن انسولین بر سلولها ایجاد می شود.) چه مستعد دیابت، اگر بیش از حد غذا بخورید قند خونتان بالا خواهد رفت که در این صورت دچار بیماری می شوید و چنانچه به میزان لازم دارو مصرف نکنید قند خونتان مرتب بالا و پایین می رود.

### اگر قند خون به مدت طولانی بالا بماند عوارضی مانند:

بیماری های قلبی، مشکلات چشمی و کلیوی، مشکلاتی برای پاها و ..... به دنبال دارد.

### چنانچه قند خون خیلی پایین باشد نیز عوارضی مانند :

کاهش هوشیاری به دنبال دارد.

یکی از راههایی که می توانید قند خون دیابت را کنترل نمایید رعایت رژیم غذایی مستلزم این است که اطلاعاتی در این مورد داشته باشیم. گروههای غذایی و میزان مصرف در هر روز از این رژیم دیابتی شامل : غلات، حبوبات، سبزیجات نشاسته ای: که میزان مصرف آنها شش وعده یا بیشتر در روز می باشد ( سعی کنید از نانهای حاوی غلات نان سنگک و نان جو استفاده کنید ) مصرف نان فانتزی ممنوع می باشد.

