



دیابت، خطرناک ولی قابل کنترل

بیماری دیابت که در اثر عدم توانایی بدن در تولید مقادیر کافی انسولین به وجود می آید در صورت عدم کنترل می تواند زمینه ساز مشکلات متعدد دیگری از جمله افزایش فشار و چربی خون، سکتة 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.



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 میشود.



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 منظو جلوگیری از افت قند خون قبل و بعد از ورزش قند خون خود را کنترل کنید.)

برنامه غذایی:

کنترل قند خون در بیماری دیابت به برنامه غذایی نیاز دارد، برای داشتن برنامه غذایی حتما به کارشناس تغذیه مراجعه نمایید. داشتن برنامه غذایی به معنای محدودیت، غذا نخوردن، گرسنگی و اذیت شدن نیست؛ بلکه برنامه غذایی:

۱- به شما کمک میکند سالم ترین مواد غذایی را برای استفاده انتخاب کنید.

۲- مقدار و اندازه ای که بدن شما به مواد غذایی احتیاج دارد، مشخص می کند، پس کمتر یا بیشتر از نیازتان دریافت نمی کنید و قند خونتان کنترل خواهد بود.

۳- زمان مصرف وعده های اصلی و میان وعده ها را به شما گوشزد می کند تا آن را فراموش نکنید یا دچار سردرگمی نشوید.

واحد آموزش سلامت

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 روغن 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.





با دیابت خوب زندگی کنیم



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت

کد پمفلت: AH.۱۰.Pa.P-E.۱

سایت مرکز:

www.amiralmomeninhospital.com

بهار ۱۴۰۴

توصیه های غذایی برای دیابتی ها

سعی کنید تخم مرغ مصرفی شما بیش از سه عدد در هفته نباشد. ولی مصرف سفیده تخم مرغ به شرط آنکه کاملاً پخته باشد اشکالی ندارد.

سویا ماده غذایی موثری است که علاوه بر قند خون؛ بر چربی های خون سالم نیز تاثیر شگفت انگیزی دارد.

در بین حبوبات مصرف عدس برای سالمندان توصیه می شود.

- منابع :
- آموزش دیابت نوع دو (مرکز تحقیقات تغذیه و متابولیسم)
- اصول تغذیه و رژیم درمانی (کراوس ۲۰۱۷)
- یافته های اینترنتی
- کارشناس تغذیه: آقای تقدیسی
- پزشک مشاور: خانم دکتر فرحناز حریرفروشان (متخصص داخلی)

توصیه های غذایی در دیابت:

ماهی بخورید

خوردن ماهی احتمال ابتلا به دیابت نوع دو را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. بنابراین مصرف ماهی دوبار در هفته و هر بار ۹۰ گرم توصیه می شود.



پیاز و سیر ، دوستان خوب دیابتی ها

مصرف آنها باعث افزایش سطح انسولین در خون و افزایش تاثیر انسولین برای کاهش قند خون می شود.



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.

