



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج
(آموزش به بیمار)

تغذیه در دیابت



آخرین بازنگری فروردین ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان مراجعه
نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa

(نکته : استفاده از برنج کمتر از ۲۰۰ گرم روزانه هیچ منع مصرفی ندارد .)

- عدم مصرف بیش از حد گوشت قرمز
فعالیت بدنی و ورزش در پایین نگه داشتن
قند خون بسیار موثر است بنابراین ورزش
را به صورت منظم و مکرر انجام دهید .

✓ بهترین ورزش برای بیماران دیابتی
پیاده روی است .

✓ روزانه دو نوبت هر دفعه ۲۰ دقیقه
پیاده روی کنید .

از ورزش های سنگین و طولانی مدت
خودداری کنید

✓ انجام ورزش در قند خون بالای
۲۵۰ mg/dl حتما باید تحت نظر
پزشک معالج صورت گیرد .



مراقبت های بهداشتی :

- هر روز پاها را با آب نیمه گرم و
صابون بشویید و مرطوب و تمیز نگه
دارید .

- با استفاده از کرم پوست پاشنه پا و
انگشتان را نرم نگه دارید تا از ترک
خوردن آن جلوگیری شود .

- ناخن ها را از ته کوتاه نکنید .

- دست ها و پاها نباید در معرض سرما
و وسایل زیر و نوک تیز قرار بگیرند.

- در زمستان از جوراب گرم و دستکش
استفاده کنید .

- به هنگام ورزش حتما از کفش مناسب
استفاده کنید .

(با آرزوی سلامتی و تندرستی)

منبع : پرونر سودارث (داخلی جراحی)



تعریف : بیماری دیابت با افزایش قند خون مشخص می شود و ناشی از اختلال در ترشح و عمل انسولین یا هر دو آنها می باشد .

علائم افت قند خون :

لرزش - تپش قلب - گرسنگی بیش از حد - سردرد - گیجی - بی حسی - عرق سرد - رنگ پریدگی .

نکته : در صورت بروز علائم هر ۱۵ دقیقه نصف لیوان آب میوه یا شربت یا سه حبه قند را در نصف لیوان آب حل کنید و بخورید تا علائم رفع شود .

علل افزایش قند خون :

۱- خوردن غذا بیش از حد تعیین شده یا مصرف غذاهای قندی و شیرین.

۲- عدم مصرف دارو

۳- هیجان های روحی

۴- حاملگی - جراحی - عفونت

۵- کاهش فعالیت بدنی

علائم :

اشتهای بیش از حد - پر ادراری و پر نوشی - خشکی دهان - پریشانی - نبض تند - تهوع - استشمام بوی استون از دهان .



عوارض دیابت :

- تنگ شدن رگ های قلب
- اختلال در بینایی
- نارسایی کلیه و افزایش فشار خون
- دیر خوب شدن زخم ها

درمان :

رژیم غذایی مناسب - فعالیت بدنی - مصرف منظم دارو - پرهیز از استرس .
رعایت توصیه های زیر در کنترل قند خون نقش موثری دارد :

- پرهیز از پرخوری
- مصرف وعده های کوچک و مکرر (سه وعده اصلی همراه با ۲ یا ۳ میان وعده کوچک)
- پرهیز از عصبانیت ، نگرانی و اضطراب
- حفظ وزن ایده آل (زیر نظر کارشناس تغذیه)
- مصرف غذا در ساعات معین و مشخص
- جلوگیری از افت سریع قند خون
- کاهش مصرف چربی
- کاهش مصرف نمک
- جدا کردن پوست مرغ و ماهی قبل از پخت
- استفاده از حبوبات در رژیم غذایی روزانه
- مصرف سبزیجات ترجیحا به صورت خام



- استفاده از توت خشک ، کشمش و خرما خشک به جای قند و شکر (در حد متعادل مصرف گردد .)

- مصرف روغن مایع ترجیحا (زیتون و کنجد) به جای روغن های جامد و حیوانی

- پرهیز از استعمال دخانیات

- مصرف لبنیات کم چرب

- مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته (از مصرف ماهی به صورت کنسرو شده

پرهیز کنید)

- مصرف نان های سبوس دار به ترتیب

برتری :سنگک ، بربری و نان تافتون

- عدم مصرف نان های لواش ، فانتزی و باگت

- مصرف میوه به جای آبمیوه

- عدم مصرف مواد غذایی غیر مجاز

قند - شکر - آب نبات - شیرینی - شکلات -

کمپوت - آبمیوه صنعتی - سوسیس - کالباس

- پیترزا - غذاهای کنسرو شده - دل - جگر -

قلوه - کله پاچه - سس مایونز - غذاهای

سرخ شده - خیار شور .

