



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

07635421578 - 07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=02:

عنوان	دیابت و رژیم غذایی
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپر وایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	پزشک داخلی

البته لازم به ذکر میباشد که در مصرف میوه زیاد روی نگردد، میوه هایی که قند بالا دارند از جمله هندوانه، خربزه، انبه، خرمالو و..... مصرف نکنید یا به مقدار کم در بازده زمانی بالا استفاده کنید .

در میان گوشت ها بهتر است از گوشت قرمز استفاده نشود و بیشتر از گوشت سفید مانند ممرغ و ماهی و میگو استفاده شود .

بهترین برنج در رژیم غذایی دیابتی ، برنج قهوه ای میباشد

بدترین های در رژیم غذایی دیابتی :

- مصرف شکر و انواع نوشیدنی های شیرین و نوشیدنی های صنعتی
- نان سفید
- غلات شیرین مانند سیب زمینی
- مصرف ماکارونی - برنج سفید

مصرف میوه برای رژیم دیابتی مفید است یا مضر ؟

افراد دیابتی باید میوه مصرف کنند زیرا میوه فیبر دارد و به آزاد سازی دیرتر قند در سلول کمک میکند سعی شود در میان وعده ها از میوه استفاده نمایید .

دیابت چیست ؟

دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته میشود ، ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است .

کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشاندهنده ی دو ویژگی پر ادراری و پر نوشی در افراد مبتلا به دیابت میباشد و ملیتوس از کلمه لاتین به معنی عسل گرفته شده است که نشاندهنده وجود قند خون در ادرار افراد مبتلا به دیابت میباشد . دیابت بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر میگذارد .

نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیر است :

- 1- غذایی که شما میخورید جذب شده و کربوهیدرات غذا یا بخشی از آن بصورت گلوکز وارد جریان خون میشود .
- 2- پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد میکند .
- 3- انسولین کمک میکند گلوکز وارد سلول های بدن شما شود . بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را بدست میآورد .

انواع دیابت

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد :

*دیابت نوع 1

* دیابت نوع 2

دیابت نوع 1:

5 تا 10 درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص میدهد . در دیابت نوع 1 پانکراس قادر به ساختن انسولین نمیشود . بدن همچنان از طریق مصرف غذا ، گلوکز دریافت میکند اما گلوکز نمیتواند وارد سلول بشود . برای حل این مشکل فردی که دیابت نوع 1 مبتلا است نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد .

دیابت نوع 2:

90-95 درصد از کل موارد دیابت را به خود اختصاص میدهد . در دیابت نوع 2 پانکراس هنوز انسولین میسازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمینماید . زیرا سلول ها نسبت به عمل انسولین مقاومت میکنند که دلیل اصلی این مقاومت چاقی و اضافه وزن است .

رژیم غذایی دیابتی:

رژیم دیابتی ها باید به صورتی باشد که علاوه برداشتن وعده های اصلی 2 الی 3 میان وعده نیز داشته باشند .

غذاهایی که در رژیم دیابتی توصیه میشود :

کربوهیدرات ها مانند سبزیجات نشاسته ای ، حبوبات ، غلات کامل و میوه ها

پروتئین ها مانند ماهی ، مرغ ، تخم مرغ ، لبنیات بدون چربی یا کم چرب

چربی ها مانند چربی موجود در آجیل ، زیتون ، ماهی

فیبرمانند سبزیجات غ یر نشاسته ای شامل کلم بروکلی ، هویج ، سبزی ، فلفل و گوجه فرنگی

کربوهیدرات ها قند خون را سریع افزایش میدهند و

بیشترین تاثیر بر روی قند خون داشته لذا درخواست

میگردد که از کربوهیدرات های که در سبزیجات میباشد استفاده نمود .

فیبر ها باعث میشوند که کربوهیدرات ها ی مصرف شده

انرژی شان دیرتر آزاد شود به همین دلیل بهتر است در

رژیم غذایی دیابتی ها از فیبر استفاده شود .

درمیان وعده ها میتوان از نان های سبوس دار مانند نان

جو استفاده نمود ، هرچه رنگ نان تیره تر باشد قند

کمتری دارد بهتر است از نان لواش استفاده نگردد .