

امروز افراد زیادی در دنیا به دیابت مبتلا هستند و تعداد این افراد ، هر ساله افزایش می یابد . دیابت یا مرض قند ممکن است در اثر عواملی مانند ژنتیک ، سابقه خانوادگی ، چاقی ، سن بالا ، محیط ، شیوه زندگی (برنامه غذایی نادرست ، فعالیت بدنی کم ، اضطراب ، ۰۰۰۰) در گروههای سنی مختلف و یا حتی در دوران بارداری بوجود می آید .

انواع دیابت :

دیابت نوع ۱ : بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال ایجاد می شود و بیمار نیاز به تزریق انسولین دارد . (دیابت وابسته به انسولین)

دیابت نوع ۲ : معمولا در افراد بالای ۴۰ سال و چاق و کم تحرک ایجاد می شود. بیمار معمولا نیازی به تزریق انسولین ندارد و برای کنترل بیماری از رژیم غذایی و دارو های کاهنده قند خون استفاده می شود . (دیابت غیر وابسته به انسولین)

یک فرد دیابتی با انتخاب صحیح مواد غذایی مصرفی خود می تواند نقش موثری در کنترل قند خون داشته باشد . توجه داشته باشید که افزایش وزن ، شانس ابتلا به دیابت را افزایش می دهد بنابر این برای پیشگیری و کنترل این بیماری ، علاوه بر کاهش مصرف مواد غذایی شیرین ، داشتن رژیم غذایی کم چرب و کم کالری به افراد دارای اضافه وزن توصیه می شود.

توصیه هایی جهت اصلاح شیوه تغذیه

- کاهش وزن و کاهش میزان انرژی دریافتی در افراد با وزن بالا و چاق

-تنظیم ۳ وعده اصلی ، ۲-۳ میان وعده غذایی در روز (تقسیم غذای فرد به وعدهای بیشتر و حجم کمتر)

-دریافت متعادل روزانه از چهار گروه اصلی مواد غذایی (شیر و لبنیات ، نان و غلات سبوس دار، گوشت های سفید و حبوبات ، سبزیجات و میوه ها)

-کاهش مصرف قند ، شکر، عسل ، مربا ، ژله های قندی ، شکلات ، پولکی ، سوهان ، گز ، خرما ، شربت ، بستنی ، نوشابه ، آب میوه های صنعتی ، کیک و شیرینی

-کاهش مصرف نمک

- جایگزین نمودن نان های سبوس دار (سنگک ، جو ، بربری سنتی) به جای نان های سفید (لواش ، باگت)

- از مواد غذایی حاوی فیبراستفاده کنید . مثل نان های سبوسدار ،میوه و سبزیجات کامل

- مصرف روزانه ۵-۳ واحد سبزیجات یا غذایی که در آن سبزی بکار رفته باشد مثل خورش سبزی ، خورش کرفس

* هر واحد سبزیجات معادل : یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته می باشد.

مصرف سبزی های سبز تیره و زرد تیره مانند اسفناج ، کاهو، هویج ، فلفل سبز ، فلفل دلمه ای ، کدو ، خیار ، شوید ، شنبلیله و سیر

- مصرف روزانه ۴-۲ واحد میوه تازه و کامل (ترجیحا همراه با پوست و گوشت میوه)

* هر واحد میوه معادل یک عدد سیب متوسط ، یک عدد پرتقال یا کیوی متوسط ، ۳/۴ لیوان (۱۲ عدد) گیلان یا آلبالو

- پرهیز از مصرف میوه های بسیار شیرین مثل هندوانه ، خربزه ، طالبی و موز و انگور

- کاهش مصرف گوشت قرمز و جایگزین کردن آن با گوشت سفید مانند گوشت مرغ و ماهی

- پرهیز از مصرف غذای سرخ کرده و استفاده از روشهای آب پز ، کبابی یا بخار پز کردن به جای سرخ کردن

- مصرف روزانه ۳-۲ واحد لبنیات کم چرب

* هر واحد لبنیات معادل یک لیوان شیر ، ۳/۴ لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ می باشد .

راهنمای تغذیه بیماران دیابتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان فارس
واحد آموزش سلامت بیمارستان

تهیه و تنظیم: سحر خسروی

رئیس علمی بخش: دکتر علی محمدی

فروردین ۱۴۰۴

علائم کاهش قند خون عبارتند از :

لرزش ، گیجی ، گرسنگی ، تحریک پذیری ، ضعف ،
سردرد ، تنفس تند و کوتاه ، بی حسی لب و زبان ،
تشنج ، سرگیجه ، رنگ پریدگی ، حالت تهوع ، تعریق
زیاد

در صورت بروز این علائم بایستی به بیمار مایعات قندی
مثل آب میوه یا چند حبه قند یا مقداری شکر حل شده
در یک لیوان آب داده شود و پس از ۱۵ دقیقه اگر بیمار
به حال طبیعی برگشت ، مجددا این عمل تکرار شود.

منابع :

کراوس ۲۰۱۸

- راهنمای رژیم درمانی انجمن تغذیه ایران

- افراد دیابتی که انسولین تزریق می کنند ، باید ۳۰
دقیقه بعد از تزریق انسولین یک وعده غذایی میل کنند
(نباید تزریق انسولین و صرف غذا فاصله زیادی باشد)



* توجه *

*بیماران مبتلا به دیابت ، بایستی علائم کاهش قند
خون را شناخته و در صورت بروز این مشکل ، جهت
رفع آن به سرعت اقدام نمایند .

* مصرف میوه کامل و تازه بسیار بهتر و مفید تر از
مصرف آبمیوه (حتی خانگی) می باشد.

باسمه تعالی