

چنانچه مبتلا به دیابت (بیماری قند) هستید توصیه

های ذیل را جدی بگیرید:

◀ از مصرف مواد قندی مثل (قند- شکر-شکلات- شیرینی و .... و هر ماده غذایی که شکر در تهیه آن بکار رفته باشد) خودداری نمائید.

◀ از خوردن غذاهای سرخ کرده و چرب خودداری نمایید.

◀ مصرف سبزیجات به کاهش قند خون کمک می نماید .

◀ لبنیات و مواد گوشتی و پروتئینی به اندازه کافی مصرف نمایید.

◀ در مصرف نمک حد اعتدال رعایت گردد از مصرف نمک سر سفره و غذاهای شور خودداری کنید.

◀ پیش از ورزش یک واحد نان مصرف کنید .

◀ توجه :

چنانچه جهت کنترل قند خون مجبور به استفاده از انسولین هستید حتماً یک نیم وعده کوچک در بعدازظهر و وعده مختصر به هنگام خواب میل نمایید.

2

تغذیه سالم اولین قدم در مراقبت از دیابت است:

◀ شما با انتخاب مواد غذایی مصرفی خود می توانید در کنترل قند خونتان موثر باشید شما به غذاهای ویژه ای نیاز ندارید غذاهایی که برای شما مناسب هستند برای دیگران نیز خوب هستند.

◀ اگر مبتلا به دیابت هستید این موضوع بسیار اهمیت دارد که هرروز در وقت معینی، مقدار یکسانی غذا بخورید. سعی کنید بدون در نظر گرفتن اینکه مقدار قند خونتان چقدر است، هیچ یک از میان وعده ها یا وعده های اصلی غذای خود را حذف نکنید.

◀ برای اینکه میزان قند خونتان را نزدیک به مقدار طبیعی نگه دارید لازم است بین مقدار غذایی که می خورید و میزان انسولین که بدن شما را از راه تزریق دریافت می کند و میزان فعالیت بدنی شما تعادل برقرار شود. کنترل و پیگیری قند خون برای کمک به ایجاد این تعادل اطلاعاتی به شما می دهد. وقتی میزان قند خونتان به حد طبیعی باشد حال بهتری خواهید داشت و این کار می تواند عوارض دیابت را کمتر یا از بروز آن پیشگیری کند.

3

◀ مقدار انرژی مورد نیاز شما بستگی به اندازه قند، سن و میزان فعالیت شما دارد. کودکان و نوجوانان به دلیل اینکه در حال رشد هستند باید انرژی کافی دریافت کنند.

از کجا بدانیم که چقدر و چه موقع غذا بخوریم؟

شما با کمک یک کارشناس تغذیه برنامه غذایی روزانه خود را تهیه خواهید کرد تا بتوانید بین غذا، دارو و فعالیت بدنی خود تعادل برقرار کنید.

فهرست های جانشین غذایی به شما کمک می کنند تا غذای سالم و مورد علاقه خود را انتخاب کنید. این فهرست ها و برنامه غذایی روزانه به شما کمک می کنند که بدانید چه غذایی بخورید چه مقدار بخورید و چه وقت بخورید.



4



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی  
امیرالمومنین (ع)

واحد آموزش سلامت

## توصیه ها و راهکارهای تغذیه ای مناسب برای کنترل بیماری دیابت

تایید کننده  
ص. دانشگر (کارشناس تغذیه و رژیم  
درمانی بیمارستان)

ATF 13 /1/98.11

1

## رعایت تذکرات پزشکی و کنترل دیابت:

تذکرات پزشکی درباره وضعیت بیماری خود را پیگیری کنید. همکاری بین شما و پزشک براساس اعتماد دو طرفه، بسیار مهم است از این طریق پزشک می تواند درمان مناسب تر را توصیه کند و شما می توانید بیماری را بهتر کنترل کنید.

اگر روزانه به چند نوبت تزریق انسولین نیاز دارید و یا دارو های خوراکی کاهنده قند خون مصرف می کنید با پزشک خود درباره بهترین روش کنترل و پایش قند خون و مشکلات احتمالی ناشی از دیابت مشورت کنید. از این طریق خواهید توانست از بروز عوارض جلوگیری کنید و یا هنگامی که عوارض قابل کنترل و درمان هستند آنها را به سرعت کشف کنید.



6

## فهرست های جانشینی چیستند؟

فهرست های جانشینی غذاهایی هستند که به دلیل شبیه بودن با هم در یک فهرست قرار داده شده اند. هر واحد از مواد غذایی یک فهرست، همان مقدار کربوهیدرات، پروتئین، چربی و کالری دارد که سایر مواد غذایی آن فهرست دارند. به همین دلیل هر ماده غذایی موجود در یک فهرست می تواند با ماده غذایی دیگری از همان فهرست مبادله یا جابجا شود.

برای مثال شما می توانید به جای یک برش نان که هنگام صبحانه می خورید، نصف لیوان غلات پخته (مثل گندم پخته) مصرف کنید. هریک از این مواد غذایی مساوی یک انتخاب از مواد نشاسته ای هستند.

## بیاید شروع کنیم!

هنگامی که برای اولین بار روش استفاده از برنامه غذایی روزانه و فهرست های جانشینی را فرا می گیرید به طور منظم با کارشناس تغذیه خود ملاقات کنید.

برنامه غذایی روزانه شما می تواند طوری تنظیم شود که با شیوه زندگی شامل کار، مدرسه، تعطیلات، مسافرت شما هماهنگ شود.

5