



مجمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

تغذیه و دیابت



کد شناسه : F-TEP-102

تاریخ ابلاغ: ۹۹/۰۸/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۸/۱۵

آدرس وب سایت و کانال تلگرام آموزشی بیمارستان:

www.farabi.mui.ac.ir

@farabi1396

تهیه کننده: باقری (کارشناس دیابت و فشارخون)

حیدرزاده (کارشناس تغذیه)

زیر نظر دفتر آموزش سلامت

تعریف بیماری دیابت:

دیابت بیماری متابولیکی مزمنی است که با سوخت و ساز غیرطبیعی کربوهیدراتها، پروتئین ها و چربی ها همراه می باشد. انسولین هورمونی است که در مصرف قند توسط سلولها نقش دارد، در بیماران دیابتی این هورمون به قدر کافی ترشح نمی شود و یا پاسخگویی به این هورمون با اشکالاتی مواجه است. لذا میزان قند در خون این افراد بالا می رود که به این حالت **دیابت** گفته می شود.

انواع دیابت:

دیابت نوع ۱



- معروف به دیابت وابسته به انسولین
- اغلب ارثی و غیرقابل پیشگیری است
- در افراد زیر ۳۰ سال شایع تر است
- سن شروع معمولا در کودکی است

دیابت نوع ۲



- معروف به دیابت غیر وابسته به انسولین شایعترین نوع دیابت می باشد
- سلولهای بدن در برابر انسولین مقاومت نشان می دهند
- می تواند ارثی باشد ولی چاقی، بی تحرکی و رژیم غذایی نامناسب خطر ابتلا به این نوع از دیابت را افزایش می دهد
- در سنین بالای ۳۰ سال شایع تر است.

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

- قبل از هرچیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (**قند و شکر**) و غذاهایی که مستقیما حاوی اینگونه قندها هستند (که در ادامه نام برده شده) از تمامی انواع غذاها می توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. این رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت کاربرد دارد. **در رژیم کربوهیدراتی کنترل شده**، وعده های غذایی حاوی مقادیر متناسبی از مواد غذایی غنی از کربوهیدرات است.



- به این معنی که میزان غذا های غنی از کربوهیدرات در وعده های صبحانه، نهار و شام تقریبا به یک اندازه باشد. این ثبات به کنترل قند خون کمک می کند. در این رژیم وعده های غذایی باید متعادل باشد؛ یعنی غذا ها از همه گروه های اصلی (غلات، میوه ها، سبزی ها، لبنیات کم چرب، گوشت سفید مثل مرغ و ماهی و ماکیان، گوشت قرمز و فراورده های گوشتی کم چرب، چربی و روغن های غیر اشباع) انتخاب می شود.

توصیه ها	توضیحات	توصیه ها
ورزش کردن ✓	کنترل وزن و ورزش کردن حتی در حد پیاده روی روزی ۱۵ دقیقه در روز برای کنترل بیماری شما بسیار کمک کننده است	
نوشیدنی های با قند مصنوعی ✗	از مصرف نوشابه و آبمیوه های مصنوعی پرهیز کنید. هر بطری نوشابه معادل ۱۰ قاشق غذاخوری شکر دارد	
مصرف صحیح داروها ✓	داروها و انسولین خود را دقیق و طبق نظر پزشکان و کارشناسان دیابت مصرف نمایید	
نگران نباشید ✓	دیابتی عزیز شما در این راه تنها نیستید...	
	درمانگاه دیابت و فشارخون بیمارستان تخصصی فارابی	

توصیه ها	توضیحات	توصیه ها
مواد غذایی با قند بالا ✗	غذا های حاوی قند بالا شامل: آبمیوه و نوشیدنی های صنعتی، کیک ها، شیرینی، کلوچه، شربت، انواع مربا و کمپوتها و زولبیا و بامیه مصرف نکنید	
مصرف حبوبات ✓	فیبر موجود در نخود، لوبیا، عدس و... باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.	
مصرف ماهی ✓	ماهی هایی نظیر قزل الا، ساردین، منابع غنی از امگا ۳ و مفی برای سلامت قلب هستند.	
کنسرو ✗	کنسرو ها مثل کنسرو ماهی و لوبیا و ... و ترشیجات حاوی مقادیر زیادی نمک و روغن می باشد و نباید مصرف شود	
مشاوره تغذیه ✓	با توجه به قد، وزن، سن و وضعیت بیماری هر شخص نیاز به رژیم مخصوص به خود دارد پس حتما از پزشک یا مشاور تغذیه خود نیز کمک بگیرید	

توصیه ها	توضیحات	توصیه ها
کنترل وزن ✓	کاهش وزن کمک شایانی به کنترل قند خون می کند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.	
زمان مشخص وعده و میان وعده ✓	هیچ وعده غذایی یا میان وعده ها را فراموش نکنید. مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی و سه میان وعده تقسیم گردد.	
غذاهای سرخ کرده ✗	استفاده از غذاهای سرخ کردنی بدلیل چربی توصیه نمی شود و تا حد ممکن بهتر است آب پز شوند	
ویتامین ث ✓	سالاد و سبزی چاشنی هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه مصرف نمایید. چرا که ویتامین ث موجود در این مواد کمک شایانی به کنترل دیابت می نماید.	
روغن گیاهی ✓	روغن زیتون، کلزا، روغن آفتاب گردان، مغزها و دانه ها از روغن سالم هستند و باید جایگزین روغن سویا، پیه و دنبه شوند.	