



PM-A4-272-01

4. چربی دریافتی (به خصوص چربی های حیوانی و اشباع) از طریق مواد غذایی را محدود کنید.
5. مصرف قندهای ساده مانند شکر، شکر قرمز، عسل و شرب ذرت را محدود کنید.
6. مصرف فیبر را تا میزان 25 میلی گرم به ازای هر 1000 کیلوکالری دریافتی افزایش دهید. جهت اطلاع از میزان کالری مورد نیاز روزانه خود با متخصص تغذیه مشورت نمایید. منابع غذایی فیبر عبارتند از: انواع میوه و سبزی، حبوبات و غلات سبوس دارد.
- 7- از میوه های تازه و غلات سبوس دار و سبزیجات و مغزها به عنوان میان وعده استفاده کنید.
- 8- هر روز صبح، غلات پر فیبر را برای صبحانه انتخاب کرده و از مصرف غلات دارای مقادیر زیاد شکر خودداری کنید.
- 9- به جای آب میوه از میوه تازه استفاده کنید.
- 10- از شیرهای کم چربی استفاده کنید.
- 11- روزانه حداقل 8 لیوان آب بنوشید.



### توصیه های غذایی در دیابت

- رعایت رژیم غذایی اساس درمان دیابت است.
- هدف اصلی از رژیم درمانی در بیماران دیابتی، استفاده از مواد غذایی به صورت متعادل است. اصولاً رژیم غذایی که توسط کارشناسان و متخصصان تغذیه برای افراد دیابتی تهیه می شود دارای اهداف زیر است:
- 1- رساندن قند خون به سطح طبیعی.
  - 2- حفظ سطح چربی های خون در حد طبیعی
  - 3- کاهش مشکلات خاص بیماران دیابتی
  - 4- به دست آوردن و حفظ وزن ایده آل
  - 5- رساندن مواد غذایی به بدن به میزان لازم
  - 6- تأمین انرژی مورد نیاز بدن جهت انجام فعالیت های لازم
  - 7- جلوگیری از بروز عوارض ناشی از دیابت
- توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع اول
- 1- سعی کنید برنامه غذایی خود را به طور منظم تنظیم کنید. به نحوی که هر روز در ساعات معینی غذا بخورند.
  - 2- روزانه بین 5 تا 6 وعده غذا بخورند.
  - 3- در هر وعده مقادیر متناسبی از کربوهیدرات ها را مصرف کنید تا دچار عوارض ناشی از نوسانات قندخون نشوید. این میزان بر اساس سطح قندخون و داروهای شما باید توسط مشاور تغذیه تنظیم شود.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

## توصیه های غذایی در دیابت

آموزش به بیمار

تهیه کننده:

راحله واردی- کارشناس پرستاری

1394

ویرایش اول بهار 1401



PM-A4-272-01

ولی برای جلوگیری از عوارض مصرف بیش از حد آنها با متخصص تغذیه مشورت کنید.

2. ویتامین C برای ورود به داخل سلول، نیاز به انسولین دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که مقدار این ویتامین در افراد دیابتی پایین‌تر از حد طبیعی می‌باشد؛ لذا مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین C ضروری است.

3. بعضی از داروهای خوراکی کاهش دهنده قند خون، باعث کمبود ویتامین B12 در بدن می‌شوند. بنابراین در این مورد نیز باید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید، زیرا کمبود این ویتامین می‌تواند باعث تخریب بافت عصبی شود.

4. بیماری دیابت می‌تواند باعث کمبود بیوتین در بدن شود؛ از آن جایی که کمبود این ماده مهم می‌تواند باعث تخریب بافت عصبی در بازوها و ساق پا شود، مشورت با متخصص جهت آشنایی با منابع مصرف و میزان مورد نیاز آن ضروری است.

منبع: **krauses food and nutrition**

تایید کننده: دکتر مریم زمانی متخصص داخلی

4. از مصرف میوه در صبح و به صورت ناشنا خودداری کرده و به جای آن در طول روز از میوه استفاده کنید.

5. آرد گندم کامل را جانشین آرد سفید کنید.

6. مصرف چربی‌ها را در برنامه روزانه غذایی خود طبق نظر متخصص تغذیه کاهش دهید.

7. روزانه 8 لیوان آب بنوشید.

نکات مهم و قابل توجه برای خانواده‌ها و بیماران

5. افراد دیابتی مبتلا به بیماری کلیوی نیز باید به تغذیه خود توجه خاصی داشته باشند. زیرا بیماری‌های کلیوی با عمل بسیار از مواد معدنی مغزی تداخل دارند؛ لذا مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای مگر با اجازه متخصص تغذیه توصیه نمی‌شود.

1- از آن جایی که کمبود بعضی از ویتامین‌ها باعث تشدید دیابت می‌گردد، باید سعی کرد تا مقادیر متناسب ویتامین‌ها از طریق مواد مغذی دریافت شوند. به دلیل افزایش نیاز به ویتامین‌ها در این بیماران باید مکمل ویتامینی مصرف شود

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم

از آنجایی که بیماران دیابت نوع دوم در سنین بالاتری قرار دارند. مهم‌ترین کار در این بیماران، کنترل وزن می‌باشد. بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم باید توصیه‌های ذیل را مدنظر قرار دهند:

1. مصرف فیبرهای محلول به میزان 25 گرم به ازای هر 1000 کیلوکالری ضمن ایجاد احساس سیری، می‌تواند به کنترل قندخون کمک کند. یکی از انواع فیبرهای محلول پکتین می‌باشد که در سیب، توت فرنگی، هویج خام و غلات سبوس‌دار وجود دارد. غیر از این مواد غذایی، منابعی فیبری که در بالا ذکر

شده‌اند را نیز مصرف کنید.

2. تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش دهید.

3. حتماً قبل از مصرف غذا از سالاد یا مواد غذایی کم‌کالری مانند کاهو، کرفس و سوپ‌های ساده و کم‌کالری استفاده کنید.