

## رژیم غذایی

رژیم غذایی و کنترل وزن اساس درمان دیابت را تشکیل می دهند.

هدف این است که میزان کالری (انرژی) دریافتی در حدی باشد که از زیاد شدن قند خون و همچنین از زیاد شدن وزن بدن جلوگیری کند و از طرفی باعث افت بیش از حد قند خون نشود و از کم شدن وزن پیشگیری کند.

برای تنظیم برنامه غذایی خود با پزشکتان و یا یک مشاور تغذیه مشورت نمایید.

یک پمفلت آموزشی در مورد تغذیه و رژیم غذایی در بیماران دیابتی در بخش وجود دارد که می توانید آن را از پرستار بخش تحویل بگیرید.

### به نکات زیر توجه داشته باشید:

شما باید تمام مواد غذایی ضروری را در برنامه غذایی تان داشته باشید. برای نمونه ویتامین ها و مواد معدنی که بیشتر در میوه جات و سبزیجات وجود دارند.

برای درمان دیابت شما حتماً بایستی تحت نظر یک پزشک متخصص قرار داشته باشید.

برای درمان مؤثر، ممکن است نیاز باشد که مقدار داروها، وعده های غذایی و... با نظر پزشک معالج شما تغییر داده و کم یا زیاد شوند. این تغییرات با نظر پزشک انجام می شوند ولی شما عامل اصلی و اجرا کننده آن هستید. بنابراین باید آموزش های لازم و کافی را ببینید و هر موردی که برایتان نامفهوم است از پزشک، پرستار، مشاور تغذیه و... سوال بپرسید.



**دیابت** بیماری است که در آن قند خون زیاد می شود.

اگر قند خون به مدت طولانی بالا باشد و کنترل نشود، احتمال بروز عوارض زیر زیاد است:

بیماریهای قلبی - سکته مغزی - بیماریهای کلیه - بیماریهای چشم (و کوری) - از بین رفتن حس در اندامها و زخم شدن دست ها یا پاها

درمان دیابت شامل موارد زیر است:

رژیم غذایی

ورزش

کنترل و اندازه گیری مقدار قند خون

مصرف داروها





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان  
مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## بیماری قند (دیابت) و تغذیه (۱)



گردآوری و تنظیم: فریبا همایونی  
آموزش بالینی  
دی ۸۷

## شما عامل اصلی و اجرا کننده رژیم درمانی بیماری قند هستید. بنابراین باید آموزش های لازم و کافی را ببینید.

منبع:

برونر - سودارث. پرستاری داخلی -  
جراحی غدد، کبد، مجاری صفراوی و  
دیابت. مترجمین: احمدعلی اسدی نوقابی،  
ناهید دهقان نیری. تهران، نشر سالمی،

۱۳۸۲

انرژی مورد نیاز برای فعالیتهايتان را  
باید دریافت کنید.

وزن خود را در حد طبیعی حفظ کنید.

قند خون را با اندازه گیری مکرر و تنظیم  
مقدار داروها در حد طبیعی حفظ نمایید.



اگر چربی خونتان بالاست، آن را به حد  
طبیعی برسانید.

تا حد امکان در ساعتهای مشخص غذا  
بخورید و بین وعده های غذایی فاصله  
یکسان بگذارید. یعنی اگر بین صبحانه و  
نهار ۶ ساعت فاصله می گذارید، شام را هم  
۶ ساعت بعد از نهار بخورید.

سعی کنید محتوای غذایی تان از نظر  
مقدار یکنواخت باشد و تغییر نکند.

برای جلوگیری از افت قند خون (به علت  
اثر کردن داروها) می توانید در صورت نیاز،  
دسرها را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.