

شماره سند: 95/eq/102/236	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	دفتر بهبود بیمارستان ۱۱ بهمن
-----------------------------	--	---------------------------------

تغذیه درمانی در دیابت نوع دو



کلینیک آموزش سلامت
بیمارستان ۲۲ بهمن
۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخلی ۳۰۹

✓ در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو ورزش سبک مانند روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط (بخصوص پس از صرف غذا در تنظیم سطح گلوکز خون موثر است).

✓ ورزش منظم و مداوم در این بیماران خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

منبع: معاونت درمان دانشگاه
حوزه نظارت و ارزشیابی
کمیته تهیه پمفلت های بیمارستانی تغذیه

مواد غذایی غیر مجاز در دیابت نوع دو:

- مواد غذایی با سدیم بالا: کالباس، سوسیس یا هر نوع ماده غذایی کنسرو شده، چیپس و پفک
- مواد غذایی چرب با کلسترول بالا: هر نوع غذای سرخ شده، انواع گوش قرمز پرچرب، کله پاچه، پوست مرغ، مایونز، لبنیات پر چرب
- قند های ساده : انواع شیرینی، بیسکویت، نوشابه های گازدار، نوشابه های تجاری با طعم میوه، قند و شکر، عسل، مربا، انواع بستنی
- اکثر افراد مبتلا به دیابت نوع دو اضافه وزن دارند. هدف اصلی رسیدن به وزن مناسب است. این وزن لزوماً وزن ایده ال نیست بلکه میزان وزنی است که بیمار قادر به حفظ آن باشد



تحقیقات نشان داده است که محدود کردن انرژی و کاهش وزن حتی در حد ۴ تا ۹ کیلوگرم می تواند در کنترل دیابت موثر باشد



- ✓ روزانه دو تا سه وعده از سالاد سبزیجات، به همراه یک قاشق روغن زیتون استفاده نمایند.
- ✓ میزان مصرف نان و برنج منوط به توصیه کارشناس تغذیه می باشد و بهیچوجه نباید نان و برنج را از رژیم غذایی روزانه حذف نمایند
- ✓ حتما قبل از صرف غذا از سالاد یا مواد غذایی کم کالری مانند کاهو، کرفس، و سوپ های ساده و کم کالری استفاده کنید

✓ روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.



توصیه های تغذیه ای:

✓ هر فرد دارای دیابت باید جهت تعیین رژیم غذایی و نوع غذاهای مصرفی و زمان خوردن غذاها حتما به کارشناس تغذیه مراجعه نماید. (در بیمارستان ۲۲ بهمن در درمانگاه بیمارستان کارشناس تغذیه جهت دادن مشاوره حضور دارند)

✓ لازم است بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در طول روز سه وعده اصلی و دو تا سه میان وعده مصرف نمایند (میان وعده نظیر نصف لیوان شیر کم چرب، یا یک عدد میوه یا یک برش نان سبوس دار یا یک قاشق غذاخوری مغزها مثل گردو، بادام)

- ✓ روزانه ۳ تا ۴ عدد میوه مصرف نمایند (با استثنای میوه جات شیرین نظیر خربزه، انجیر، انگور)
 - ✓ حتما از نان سبوس دار استفاده نموده از مصرف نان سفید خودداری کنند.
 - ✓ از روغن مایع و لبنیات کم چرب استفاده نمایند
- غذاها به صورت آبیژ و کبابی مصرف شده و از سرخ کردن غذاها پرهیز کنند.

➤ دیابت چیست؟

- دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است که در آن یا انسولین به مقدار کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظیفه خود را به درستی انجام دهد و در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون بالا می رود.
- انسولین هورمونی است که توسط سلول های "بتا" واقع در پانکراس (یکی از غدد دستگاه گوارش) ترشح می شود و وظیفه اصلی آن کاهش قند خون است.



➤ دیابت نوع ۲:

- ✓ دیابت نوع ۲ تقریباً ۹۵-۹۰ درصد کل دیابتی ها را دربر می گیرد.
- ✓ عوامل خطر عبارتند از سن بالا، چاقی، سابقه دیابت خانوادگی، سابقه دیابت بارداری و کمبود فعالیت جسمانی
- ✓ از مشخصات دیابت نوع دو افزایش مقاومت بدن نسبت به انسولین و کمبود انسولین است
- ✓ چون کمبود انسولین مطلق نیست عموماً نیاز به تزریق انسولین ندارند اما ممکن است به قرص های