

- ⇒ کمبود فعالیت جسمانی
- ⇒ رژیم غذایی نامناسب
- ⇒ استرس و فشارهای عصبی
- ⇒ چاقی
- ⇒ سابقه فامیلی

### عواقب مزمن دیابت

- ⇒ نارسایی کلیوی
- ⇒ فشارخون بالا
- ⇒ بیماریهای قلبی عروقی
- ⇒ ناراحتی های عصبی
- ⇒ کم سوئی چشم،
- ⇒ خمی و عفونی شدن پاها.

### توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری و درمان عواقب مزمن دیابت

- ◆ در صورت چاقی، برای کاهش وزن خود و رسیدن به وزن ایده آل با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب تحت نظر متخصص تغذیه اقدام کنید.

بیشتر از 200 mg/dl



### علائم بیماری دیابت

- ⇒ تشنگی
- ⇒ پر ادراری
- ⇒ پر خوری
- ⇒ ضعف جسمانی
- ⇒ کاهش وزن
- ⇒ گزگز کردن دستها و پاها.

### عوامل خطر ابتلا به دیابت

### دیابت چیست؟

بیماری دیابت یک نوع اختلال در سوخت و ساز بدن است به طوری که بدن در این اختلال قادر به استفاده کامل از قندخون نمی باشد.

### انواع دیابت

۱- دیابت نوع ۱ یا دیابت وابسته به انسولین :  
در این نوع دیابت چون سلولهای لوزالمعده قادر به تولید انسولین نمی باشند، تزریق انسولین ضرورت دارد. دیابت نوع ۱ بیشتر در افراد زیر ۳۰ سال رخ می دهد.  
۲- دیابت نوع ۲ یا غیروابسته به انسولین :  
۹۵-۹۰٪ موارد بیماری دیابت، از نوع ۲ است.

در این نوع دیابت تزریق انسولین ضروری نیست و می توان با یک رژیم غذایی درست و مصرف داروهای کاهش قندخون از بروز عواقب آن پیشگیری کرد.

۳- دیابت دوران بارداری :  
این نوع دیابت، عدم تحمل گلوکز است که در اواسط دوران بارداری ایجاد می شود. برای پیشگیری از بروز عواقب در جنین، کنترل گلوکز خون ضروری است.

### تشخیص دیابت

\* گلوکز خون ناشتا (FBS) بیشتر از 126mg/dl  
\* گلوکز خون ۲ ساعت پس از صرف یک لیوان نوشابه



## مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)



این راهنما اطلاعات مختصری در اختیار شما می‌گذارد، لذا پیگیری جهت درمان، مراقبت و آموزش ضروری است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای بیمارستان تماس حاصل

نمایید. (صبح‌ها داخلی ۳۰۶ و سایر اوقات داخلی ۱۱۴)

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

شماره فاکس: ۰۳۱-۳۳۴۵۸۸۰۳

[www.savaneh.mui.ac.ir](http://www.savaneh.mui.ac.ir)

کد: DM  
کمیته آموزش بیمار

♦ میوه‌های شیرین مثل موز، انگور عسگری، هندوانه، خربزه، خرمالو، خرما رطب، توت، انجیر را کمتر مصرف کنید.

♦ از سبزیجات، گوجه و خیار، کدوسبز، کاهو، کرفس در پایین آوردن قندخون بسیار مفید هستند. لپو و کدو حلوائی را به دلیل شیرین بودن، کمتر مصرف کنید.

♦ مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بیشتر از گوشت سفید (مرغ و ماهی)، حبوبات (عدس، لوبیا، نخود...) و پروتئین سویا در رژیم غذایی روزانه استفاده کنید.

♦ به طور کلی مصرف روغن را در پخت غذا، کاهش دهید. به جای روغن جامد و حیوانی از روغن مایع نظیر روغن زیتون، ذرت، آفتابگردان، کانولا استفاده کنید.

♦ به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش آبپز، بخارپز یا کبابی و از فر یا تنوری جهت پخت مواد غذایی استفاده کنید.

♦ از مصرف الکل و سیگار خودداری کنید.

♦ ورزش منظم و فعالیت بدنی را در برنامه زندگی روزانه خود بگنجانید. حتی الامکان زمان ورزش بعد از صرف صبحانه یا عصرانه باشد تا بطور ناگهانی افت قند نداشته باشید.

♦ تنظیم زمان مصرف وعده‌ها و میان وعده‌ها برای افرادی که نیاز به انسولین دارند به منظور پیشگیری از تغییر گلوکز خون ضروری است.

♦ از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، مربا، شکلات، آبنبات، بیسکوئیت، انواع شیرینی، نوشابه، انواع بستنی، آبمیوه‌های صنعتی، کمپوت خودداری کنید.

♦ به جای قند و شکر، با چای می‌توانید از خشکبار یا میوه‌های خشک (کشمش، توت خشک) و یا بیسکوئیت سبوس دار ساقه طلایی به تعداد ۱-۲ عدد در روز استفاده کنید.

♦ مواد غذایی چرب و با کلسترول بالا شامل هرنوع غذای سرخ کرده، انواع گوشت قرمز چرب، کله و پاچه، پوست مرغ، مایونز، لبنیات پر چرب، کالباس و سوسیس، غذاهای کنسرو شده را مصرف نکنید.

♦ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مثل برنج، شیربرنج، حلیم، نان، سیب زمینی، ذرت، باقلا، نخودسبز را در رژیم غذایی خود محدود کنید.

♦ از نانهای سبوس دار (سنگک و جو) و فراورده‌هایی که از غلات سبوس دار تهیه می‌شوند، استفاده کنید.

♦ حداقل هفته‌ای ۱-۲ بار ماهی به صورت آبپز و کبابی یا بخار پز مصرف نمائید.

♦ مصرف مواد غذایی حاوی فیبر شامل سبزیجات و میوه‌ها را در برنامه غذایی روزانه خود افزایش دهید.

♦ شامی‌تان را در روزانه ۳ واحد غذایی میوه به صورت میان وعده و ۴-۵ واحد غذایی سبزیجات، به صورت خام یا آبپز در کنار غذا مصرف کنید.