

## چگونه و چه زمان غذا بخوریم؟!

به منظور کنترل قند خون روزانه شش وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه می شود. سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید. مصرف میان وعده قبل از خواب به خصوص در بیماران دریافت کننده دارو از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می کند. میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شود، باشد.



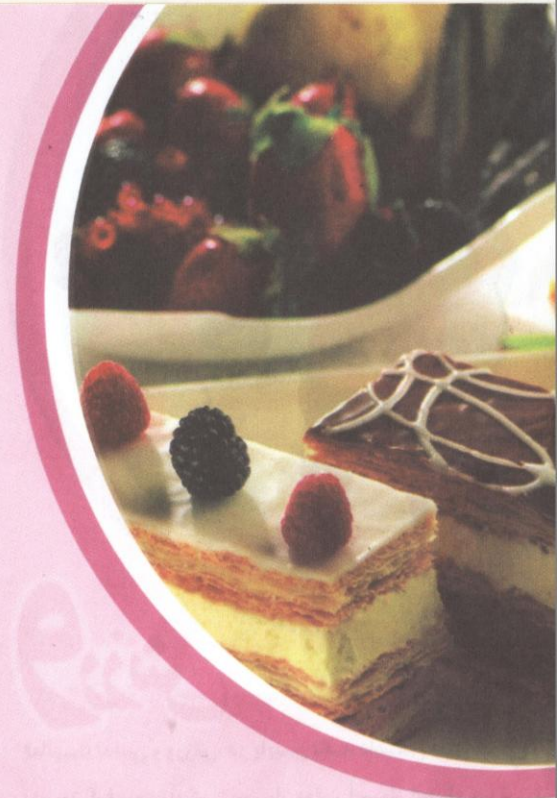
## راه های کنترل دیابت..!

- \* رژیم درمانی
- \* فعالیت جسمانی
- \* آموزش خود کنترلی
- \* کنترل قند خون



## تغذیه درمانی..!

رعایت رژیم غذایی مناسب در کنترل بیماری دیابت بسیار ضروری و مهم است ولی از آنجایی که شیوه زندگی افراد، فرهنگ و یا وضعیت اقتصادی اجتماعی آنان کاملاً متفاوت می باشد، بهتر است به جای توصیه به رژیم یکسان و از پیش تعیین شده، دستورالعمل های تغذیه ای بر مبنای اهداف درمان و نیاز هر فرد دیابتی زیر نظر یک متخصص تغذیه انجام شود.



# تغذیه دیابت

واحد تغذیه و رژیم درمانی  
مرکز درمانی / آموزشی آیت... طلایانی لاکه





# ورزش

فعالیت بدنی و ورزش، در پایین نگه داشتن قند خون و بهبود کیفیت زندگی بسیار موثر است. انجام ورزش را به صورت منظم شروع نموده و سعی کنید آن را به صورت یک عادت در آورید.

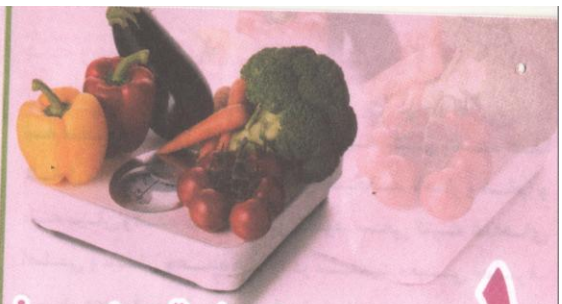
- بهترین ورزش برای مبتلایان به دیابت پیاده روی است.

- روزانه دو نوبت و هر دفعه ۲۰ دقیقه پیاده روی انجام دهید.

## مصرف میوه برای بیماران دیابتی...!

مصرف انواع میوه ها برای تمام افراد از جمله دیابتی نه تنها مفید است، بلکه ضروری است. چون افراد دیابتی بیشتر به بیماری های عفونی مبتلا می شوند لازم است سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. میوه نقش اساسی در بالا بردن قدرت دفاعی بدن دارد اما لازم به ذکر است که مصرف برخی از میوه ها مانند موز، انگور، کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید به یک تا دو بار در هفته محدود شود.

- باید توجه داشت که در روز فقط از یک نوع از میوه های ذکر شده بالا مصرف کرد.**
- هندوانه، خربزه و طالبی: یک و یک چهارم لیوان (بهتر است از قسمت های نزدیک به پوست استفاده شود)
  - انگور: ۱۰ عدد، به اندازه یک خوشه کوچک
  - خرما: دو عدد
  - کشمش: دو قاشق غذا خوری
  - انجیر: ۱/۵ عدد
  - موز: نصف موز (به اندازه ۱۰ سانتی متر)



## توصیه جهت کنترل قند خون...!

- \* همراه هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید.
- \* نان سنگک و یا بربری از نان لواش و ساندویچی بهتر است.
- \* مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.
- \* لبنیات کم چربی مصرف کنید.
- \* از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.
- \* در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.
- \* در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.
- \* غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید.
- \* ترجیحاً از روغن مایع (به خصوص کلزا) استفاده کنید. (برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده نمائید، به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید)
- \* از کشیدن سیگار خودداری نمائید یا دست کم مصرف آن را محدود کنید.