

## دیابت چیست؟

بیماری که در اثر کاهش انسولین در بدن و یا بی اثر بودن انسولین بر سلولها ایجاد می شود، دیابت شیرین نامیده می شود (دیابت نوع یک و نوع دو). مهمترین اصل در کنترل دیابت رعایت رژیم غذایی است.

- افراد دیابتی در روز باید روزانه ۸ لیوان آب بنوشند.
- بهتر است روزانه ۶ وعده غذا میل کنند (۳ وعده اصلی و ۳ وعده میان وعده).
- بهترین میوه برای آنها خیار است.
- روغنهای مایع خصوصا روغن هسته انگور، روغن زیتون، کنجد به جای روغنهای جامد و کره توصیه می شود.
- یک بطری ۳۰۰ سی سی کوکا حدود ۹ قاشق چایخوری شکر دارد، از نوشابه های قندی پرهیز کنید.
- مقدار ویتامین "س" در افراد دیابتی پائین تر از حد معمول است. میوه ها و سبزی های حاوی ویتامین "س" و در صورت تجویز مکمل ویتامین "س" مصرف نمایید.

## تغذیه در دیابت شیرین

### همیشه بخورید:

- غذاهای پر فیبر:
- سبزیجات خام و رنگی، پیاز، سیر، زنجبیل، تربچه
  - قرمز، اسفناج، کلم برگ، خیار، گوجه فرنگی، کلم، کدوی سبز، ...
  - ماش، لوبیای قرمز تازه، موز نارس ....
  - دانه های شنبلیله که در آب خیس خورده، دانه های کتان، دارچین ....
  - تمشک، انجیر (تازه کم شیرین)، کیوی، سیب، مرکبات، آب انار ....



### گاهی بخورید:

- خرما، عسل طبیعی
- برنج قهوه ای، نان سبوس دار
- روغن زیتون، روغن بادام زمینی
- ماهی (یکبار در هفته)، گوشت سفید
- ادویه: فلفل سیاه، فلفل تند قرمز، خردل، مواد گیاهی و ادویه خوراکی (دارچین)
- سبزیجات پخته
- لبنیات کم چربی
- سبزیجات نشاسته ای: هویج، نخود، لوبیا، سویا
- آب میوه کم شیرین
- تخم مرغ آب پز، سفیده تخم مرغ
- گردو، گیلاس، آلو سیاه، توت فرنگی، گلابی، پرتقال، آووکادو، گواوا

### اصلا نخورید:

- غذاهای فرآوری شده و کنسروی نخورید
- شکر سفید، غذاهای پفکی (چیپس، پفک ..)
- شیرینی جات، گلوکز، قند میوه (فروکتوز)، کیک، بستنی، شکلات، نوشابه های شیرین، خامه، غذاهای سرخ شده...
- غذاهای حاوی ماده نگهدارنده و نمک بالا
- سیگار و نوشیدنی الکلی
- روغن نارگیل، کره، روغن حیوانی
- سس مایونز، موادی که روی آنها نوشته شده است بدون شکر مصرف نکنید.
- غذاهای حاوی آرد سفید، آرد جو، آرد ذرت، برنج سفید که سبوس آنها را گرفته اند
- سیب زمینی، چغندر، نان لواش
- مغز، کله پاچه، جگر، دل، پیتزا
- محصولات لبنی تغلیظ شده و پر چرب و پر نمک
- غذاهای بسته بندی و کنسرو شده: فست فودها، چیپس، غذاهای آماده طبخ، اسنک





## بیمارستان ناظران با ۲۰۰ تخت شامل:

درمانگاه تخصصی  
تصویبررداری  
آزمایشگاه  
پزشکی هسته ای  
پرتودرمانی  
اندوسکوپی و کولونوسکوپی

### تصویبررداری

سی تی اسکن  
سونوگرافی  
رادیولوژی  
ام آر آی اوپن  
رادیولوژی اینترونشنال  
داخلی ۷۶۰

### آزمایشگاه

آزمایشات عمومی  
آزمایشات تخصصی مربوط به  
سرطان (نمونه گیری داخل منزل  
برای بیماران مبتلا به سرطان)  
داخلی ۷۱۲

### پزشکی هسته ای

اتاق‌های عمل  
بستری داخلی و جراحی  
هماتولوژی و انکولوژی  
اطفال  
ICU  
اورژانس  
شیمی درمانی سرپایی

### درمانگاه تخصصی

فوق تخصص هماتولوژی  
متخصص رادیوتراپی و انکولوژی  
متخصص جراحی عمومی  
متخصص داخلی  
فوق تخصص گوارش و کبد  
متخصص زنان و زایمان  
متخصص بیهوشی  
متخصص قلب  
کلینیک دیابت  
کلینیک زخم و اوستومی  
داخلی ۶۷۰

### اندوسکوپی و کولونوسکوپی

داخلی ۲۷۱

### کلینیک پرستاری آموزش سلامت

در صورت سوال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت رایگان  
همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۳ بجز تعطیلات به کلینیک پرستاری آموزش  
سلامت مراجعه کنید یا با شماره زیر تماس حاصل فرمائید.

۰۵۱۳۵۰۰۶۰۰۰ داخلی ۶۸۲

## توصیه های عمومی

### در رستوران :

- از سفارش غذاهایی که حجیمند و انرژی بالا دارند (مگ، دویل، جاینت، ...) خود درای کنید.
- غذاهای کباب شده یا بخار پز شده برای شما بهتر هستند.
- نوشیدنی های شیرین و پر کالری سفارش ندهید.
- از سس ها پر هیز کنید، از فلفل، گوجه و پیاز، آب لیمو، آب غوره استفاده کنید.
- غذای حاوی پودر سوخاری و سیب زمینی سفارش ندهید.
- یک یا دو قاچ پیتزای نازک با سبزیجات اضافه سفارش دهید ولی پنیر بیشتر نخورید.
- برای دسر یک کاسه کوچک ماست بدون چربی یا یک طرف سالاد میوه تازه مناسب است.
- سلامتی شما در دستان شماست، سبک زندگی خود را متناسب با نشانه های بیماری خود تنظیم کنید.

ویژه بیمار  
و همراهی

تغذیه در  
دیابت شیرین

📷 nazeran.hospital

🌐 www.noh.ir

☎ ۰۵۱-۳۵۰۰۶۰۰۰

مشهد، قاسم آباد، شریعتی ۴۷

منبع: [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)

کد سند: EUPA001/18

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۲/۲۰

شماره بازنگری: ۰۱

عنوان سند: تغذیه در دیابت شیرین

تاریخ تدوین: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۲/۱۵

