

### مواد غذایی غیرمجاز :

قند - شکر - عسل - مربا - شکلات - شله زرد - حلوا - نبات - ژله - انواع شیرینی های خشک و تر - کیک و کلوچه - کارامل - نوشابه های گازدار - انواع شربت ها و کمپوت ها - آبمیوه صنعتی - نان باگت - نان لواش - میوه های خیلی شیرین (هندوانه - طالبی - خربزه - گرمک - موز - انجیر - انگور - خرمالو) و آب

فقط یکبار در هفته: لبو - کشمش سبز - برگ زردآلو - مغز - دل و جگر و قلوه - زبان - کله پاچه - سیراب شیردان - دنبه - سوسیس - کالباس - پنیر پیتزا - پوست مرغ - گوشت گوسفندی پرچرب - میگو - آبگوشت - انواع سس مایونز - شیروماست پرچرب - بستنی - خامه - کشک و سرشیر.



8. تکرر ادرار، نیاز به ویتامین "ث" رابالا میبرد:

پرتقال - نارنگی - لیموترش - کیوی - سیب - توت فرنگی - تمشک - گوجه فرنگی و آب آن - کلم قرمز - پیاز - سبزیجات برگ سبز نظیر کاهو و هویج - فلفل سبز و آبلیمو حتما استفاده کنید.

9. از استرس ها و هیجانات روحی دوری کنید.

10. کاهش ناگهانی قند خون بدلیل تزریق تصادفی انسولین به مقدار زیاد - فعالیت جسمانی بدون برنامه - کم خوردن یا تاخیر در وعده های غذایی و نیز تنش ها و عصبانیت ها باعث ایجاد علائمی از قبیل لرزش - ریزش عرق - گرسنگی - سردرد - سستی

زانوها - تشنج - اختلال بینایی - تپش قلب - رنگ پریدگی و بالاخره اختلال حواس میگردد. لذا میبایستی آنها را با خوردن چند حبه قند - شکلات - خرما - آبمیوه و یا نوشابه های گازدار تا زمان برطرف شدن علائم درمان کنید.

### بیمار گرامی جهت کنترل بیماری دیابت به توصیه های زیر توجه فرمایید :

1. در صورت داشتن اضافه وزن درجهت کاهش آن اقدام کنید.

2. مقدار وعده های غذایی را افزایش و حجم هر وعده را کاهش دهید.

3. آهسته غذا بخورید و هیچگاه گرسنه نمانید.

4. پر خوری نکنید و در صورت امکان روزانه نیم تایک ساعت پیاده روی کنید.

5. هر سه ماه یکبار آزمایش خون بدهید و مراجعه به متخصص چشم - قلب و عروق و کلیه را فراموش نکنید.

6. بهداشت فردی خود و خصوصا پاهایتان را فراموش نکنید.

7. همیشه سعی بر این داشته باشید که یک زندگی منظم و متعادل داشته باشید.



دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی  
بیمارستان شهید کامیاب

# توصیه به بیماران دیابتیک



واحد آموزش بیمارستان سوانح شهید کامیاب  
بفتر بهبود کیفیت

تهیه و تنظیم: قندهاری

سال تهیه: 93	کد پمفلت: O/17/1
بازنگری: 95	گروه هدف: بیماران

سبزیجات: کاهو- خیار- گوجه فرنگی و آب آن-  
بادمجان- کدو - کرفس- لوبیاسبز- هویج خام-سبزی  
خوردن و اسفناج.

خشکبار- مغزهاودانه ها : نخودچی- توت خشک به  
مقدار کم- کشمش پلویی- بادام زمینی- گردو- فندق -  
کنجد- تخم آفتابگردان و سایر آجیل ها به میزان کم.

منابع:

برونرداخلی جراحی - آموش به بیمار - زهرا دلیری

<http://www.patienteducationcenter.ORG>



## مواد غذایی مجاز

نان و غلات : نان بربری - سنگک- تافتون در حد  
توصیه شده.

برنج و ماکارونی و سیب زمینی در حد توصیه شده.

حبوبات: عدس - نخود - لپه و سویا.

لبنیات : شیر و ماست پاستوریزه کم چرب.

گوشت : بره- گوساله- مرغ و ماهی بصورت کبابی  
یا آب پز.

تخم مرغ : عسلی یا آب پز حداکثر ۳-۲ عدد در هفته.

