



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی  
شیراز

مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت یزد

با دیابت فوب زندگی کنید

تهیه و تنظیم :

آمنه مجیبیان

میوه ها و سبزیجات ، دوستان فوب دیابتی ها  
آنها علاوه بر تأمین ویتامینها و مواد معدنی مورد  
نیاز بدن شما به علت داشتن فیبر زیاد ، قند فونتان  
را نیز کنترل می کنند.



از همین امروز مصرف فست فود را کم کنید ؛  
زیرا علیرغم ظاهر اشتها آور و طعم فوشایندشان ،  
به علت چربی و نمک بالایی که دارند علاوه بر ایجاد  
چاقی ، باعث افزایش فشار و چربی خون نیز  
می شوند .

به جای نانهای سفید و سبوس گرفته مانند  
نان لواش و باگت از نانهای سبوس دار و  
نان جو استفاده کنید .

ماهی بفریید ؛

با استفاده از ماهی به جای گوشت قرمز چند بار در  
هفته به کنترل چربی و فشار فونتان کمک  
می کنید .



استعمال دفانیات ممنوعه ا

افراد دیابتی به فودی فود در معرض افزایش چربی و  
فشار خون هستند؛ با سیگار کشیدن فطر سکتة قلبی  
و مغزی را چند برابر فواید کرد .

## دیابت ، فطرناکی ولی قابل کنترل

بیماری دیابت که در اثر عدم توانایی بدن در تولید مقادیر کافی انسولین به وجود می آید در صورت عدم کنترل می تواند زمینه ساز مشکلات متعدد دیگری از جمله افزایش فشار و چربی خون ، سکتة های قلبی و مغزی ، عفونت ، زخم و متی قطع اعضا شده و از این طریق کیفیت زندگی افراد را کاهش دهد اما علیرغم همه این مسائل ، دیابت قابل کنترل بوده و زندگی با دیابت میتواند بسیار زیبا باشد البته با کمی پشتکار و تخییر در شیوه زندگی .

در ادامه چند نمونه از مواردی که به بهبود کیفیت زندگی شما کمک می کنند توضیح داده شده است .

### برنامه غذایی

رژیم دیابتی به معنی یک رژیم سفت و بسیار محدود نیست بلکه شما می توانید با تخییراتی کوچک در برنامه غذایی روزانه خود مانند : کاهش کمی در مصرف شیرینی و چربی و یا افزایش اندکی در مصرف سبزیجات یک رژیم صمیم داشته باشید .

### وزن خود را کاهش دهید؛

اگر دچار اضافه وزن هستید کاهش وزن به وسیله ورزش یا رژیم غذایی صمیم باعث کنترل قند خون شما خواهد شد . به منظور جلوگیری از نوسانات قند خون و پایدار ماندن وزن ، کاهش وزنی معادل ۱-۰/۵ کیلوگرم در هفته توصیه می شود .

### ورزش ؛ معجزه دیابت ؛

پیاده روی و ورزش منظم به مدت ۳۰ دقیقه ۴ بار یا بیشتر در هفته نقش چشمگیری در کنترل قند خون دارد . ( به منظور جلوگیری از افت قند خون قبل و بعد از ورزش قند خون خود را کنترل کنید.)



### روغن مصرفی خود را کاهش دهید ؛

۱) روغن های جامد و میوهانی را از برنامه غذایی خود حذف کنید .



۲) از روغن های مایع به ویژه روغن زیتون و کنجد استفاده کنید .

۳) چربی های گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا نمایید .

۴) لبنیات را از نوع کم چرب انتخاب کنید .

۵) به جای سرخ کردن مواد غذایی آنها را به صورت آب پز ، بخار پز و کبابی مصرف کنید .

### دل کندن از شیرینی و شکر برایتان سخت است ؟

اگر جواب مثبت است لزومی به حذف کامل آنها از برنامه غذایی نیست زیرا کارشناس تغذیه شما می تواند مقدار مناسب شده ای قند و شکر در رژیم شما قرار دهد .

