



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گردستان  
مرکز پزشکی آموزشی و درمانی توحید و جراحی قلب شهید بروجردی  
دقت، سهو، کیفیت و اعتبار بخشی

۱- از مصرف مواد غذایی زیر اجتناب نمایید:

قند، شکر، انواع شیرینی شامل: شیرینی خشک و تر، آب نبات، نقل، شکر پنیر، قرص های نعنائی، سوهان، گز، پولکی، نوشابه، شربت، مربا، بستنی، خرما، لبو، کمپوت، سانديس.

۲- از توت خشک و سنجد (ابته به مقدار کم) و یا اسپارتام و شیرین کننده های مصنوعی و یا ساخارین به جای قند و شکر استفاده نمایید. از مقدار نمک مصرفی غذای خود بکاهید.

۳- قبل و یا در کنار وعده های غذایی حتماً از سالاد (بدون سس) و سبزیجات استفاده نمایید.

۴- غذا را در زمان مشخص و بموقع صرف نموده و تعداد دفعات را افزایش داده و از مقدار و حجم غذا بکاهید. مصرف لبنیات کم چرب در حد متعادل و انواع غذاها بجز پر چرب و شیرین معنی ندارد. از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیشتر استفاده نمایید.

۵- از مصرف همزمان نان با برنج، نان با سیب زمینی، برنج با سیب زمینی خودداری نمایید.

۶- از مصرف نان های شیرین خودداری نمایید و بجای آن از نانهای سبوس دار سنگگ و یا نان جو استفاده نمایید.

### «توصیه های تغذیه ای برای افراد دیابتی»



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	«توصیه های تغذیه ای برای افراد دیابتی» کد: الف . پ . ۳۲
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار مرکز دیابت: گلانه فتاحی
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۳/۶	بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) برونر و سوارث - پرستاری داخلی - جراحی <a href="http://www/۲">http://www/۲</a>
پزشک تایید کننده	دکتر سیدامجدحیسنی رئیس مرکز دیابت
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده فوق ریه رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - ۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

۷- جهت پیشگیری از بیماریهای قلبی مصرف چربی را به ترتیب زیر کاهش دهید:

(الف) غذا به صورت آب پز و یا کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن غذا خودداری نمایید.

(ب) از گوشت کم چرب استفاده نمایید و قبل از پخت چربی گوشت و پوست مرغ را جدا نمایید.

(ج) مصرف تخم مرغ را محدود نمایید و از لبنیات کم چرب استفاده نمایید.

(د) از مصرف کره و خامه خودداری و به جای روغن جامد از روغن مایع و زیتون استفاده نمایید.

(ه) از گوشت احشایی مانند جگر، مغز و کله پاچه، و کنسرو ماهی (بدلیل روغن افزودنی) خودداری نمایید. مصرف ماهی را افزایش دهید (حداقل سه بار در هفته)

۸- مصرف میوه های بسیار شیرین و خربزه و انگور بدلیل قند بالا توصیه نمی شود اما مصرف سایر میوه ها در طول روز به مقدار متعادل منعی ندارد.

۹- جهت پیشگیری از بیماریهای قلبی و کاهش قند خون و کاهش وزن انجام پیاده روی (یک ساعت در طول روز و منظم) و ورزش منظم الزامیست.

۱۰- مصرف سیگار، الکل و تریاک برای فرد دیابتی بسیار مضر است بنابراین از مصرف آنها خودداری نمایید.

۱۱- قبل از گرفتن روزه شرعی با پزشک خود مشورت نمایید.

۱۲- بررسی وضعیت چشمها و کلیه و چربی خون و قلب بصورت دوره ای طبق نظر پزشک الزامی است.