



خودمراقبتی در دیابت نوع ۲

گروه سنی جوان و بزرگسال و سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

😊 دارچین

😊 بر طبق اخبار جدید دارچین ادویه ای است که ممکن است اثراتی مشابه انسولین داشته باشد و به کاهش سطوح قند خون در افراد دیابتی کمک نماید.



منابع 📖

www.uptodate.com 📖

www.patient.co.uk 📖

✓ توت فرنگی

✓ برخی افراد دیابتی از خوردن توت فرنگی به دلیل شیرین بودن آن اجتناب می کنند ، ولی یک فنجان توت فرنگی میان وعده سالمی است که قند خون را چندان افزایش نخواهد داد و در هر حال به مراتب گزینه ی بهتری از شیرینی و شکلات ها است .



❁ بروکلی، اسفناج و لوبیای سبز

✓ مقادیر زیادی از سبزیجات غیر نشاسته ای نظیر بروکلی، اسفناج و لوبیای سبز را به رژیم غذایی خود بیفزایید. این خوراکی ها غنی از فیبر و کم کربوهیدرات هستند.



✓ سبزیجات نشاسته ای شامل: نخودفرنگی، سیب زمینی، ذرت، کدوی زمستانی و غیره می باشند. نیازی نیست که سبزیجات نشاسته ای را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید ، چرا که حاوی مواد مغذی مفیدی هستند و فقط باید تعادل در مصرف آن ها را به یاد داشته باشید.

❖ آرد کامل گندم را جایگزین آرد سفید کنید.

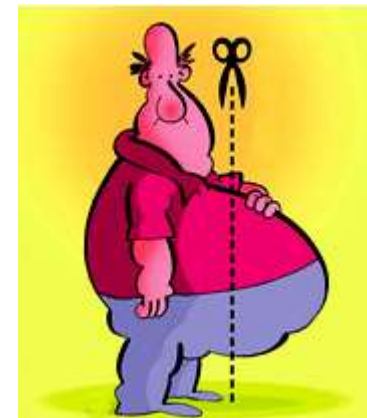
❖ از مصرف روغن ماهی مکمل نیاسین خودداری کنید زیرا باعث افزایش قند می شود.

❖ مصرف چربی ها را در برنامه روزانه غذایی خود کاهش دهید.

❖ از مصرف آب میوه در هر حالتی خودداری کرده و به جای آن در طول روز از میوه تازه استفاده کنید.



❖ از آنجایی که بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم در سنین بالاتری قرار دارند مهمترین کار در این بیماران کنترل وزن می باشد.



❖ تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید.

❖ قبل از صرف غذا از سالاد یا مواد غذایی کم کالری مانند کاهو ، کرفس ، سوپ های ساده استفاده کنید.

❖ می توانید از نوشیدنی ها و دسرهای بدون قند تا اندازه ای استفاده کنید.