

## نشانه های دیابت:

- ❖ کاهش وزن به صورت ناگهانی
- ❖ پر خوری
- ❖ پر ادراری
- ❖ پر نوشی

### ✓ عوارض دیررس در بیماران دیابتی

در صورت عدم کنترل ، این بیماری با علائم و عوارض همراه است . اختلافات قلبی عروقی ، رتینوپاتی ( اختلالات بینایی ) ، نفروپاتی ( اختلالات کلیوی ) و نوروپاتی ( اختلالات عصبی ) از عوارض دراز مدت عدم کنترل این بیماری است که همه این عوامل می توانند منجر به کوری ، قطع پا و سکته قلبی یا مغزی گردند.



### ✓ توصیه های تغذیه ای و بهداشتی در بیماران

#### دیابتی

۱. جهت داشتن یک برنامه غذایی مناسب با کارشناس تغذیه و پزشک مشورت کنید.
۲. از مواد نشاسته ای مانند برنج ، نان ف سیب زمینی ، گندم ، جو و ماکارونی به میزانی که باعث افزایش وزن نشود استفاده مناسب نمایید.
۳. مصرف غذاهای با حب و سبزی که در آن محدود

۷. بیماران دیابتی هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذایی خود را حذف نمایند.

۸. میزان چربی و روغن مصرفی در رژیم غذایی خود را کاهش دهید و تا حد امکان از روغن زیتون استفاده کنید.

۹. از مواد غذایی فیبردار مانند نان سبوس دار سبزی ها و میوه های با شیرینی کمتر استفاده نمایید.

۱۰. ماهی آب پز یا کبابی یا تنوری را حداقل دو بار در هفته استفاده نمایید.

۱۱. از گوشت های بدون پرپی و مرغ بدون پوست استفاده کنید.

۱۲. بهتر است مصرف تخم مرغ ، کله پاچه ، مغز ،

۱۳. برای کنترل وزن در حد مطلوب داشتن تحرک و فعالیت جسمی مناسب و رعایت رژیم غذایی صحیح زیر نظر پزشک و کارشناس تغذیه توصیه می گردد.

۱۴. بهتر است ورزش را از کم شروع کرده و به تدریج به شدت و زمان آن بیافزاید.

۱۵. برای ایجاد تاثیرات مطلوب ورزش باید حداقل سه بار در هفته و هر بار حداقل ۱۵ دقیقه پیاده روی بعد از غذا توصیه می گردد.

۱۶. اگر دچار عارضه چشمی ناشی از دیابت شده اید از ورزش هایی که مستلزم تکان دادن سر و بالا و پایین بردن آن و یا ورزش هایی که در آن ها سر در وضعیت پایین تر از بدن قرار می گیرند اجتناب کنید.

۱۷. هر روز پای خود را با آب ولرم و صابون شسته و بین انگشتان را با حوله نرم خشک کنید.

پاهای خود را روزانه از نظر قرمزی ، تورم و زخم بررسی کنید.



شماره ۱۳



**\* تغذیه در بیماران دیابتی \***

دانشگاه علوم پزشکی بابل  
بیمارستان کودکان امیرکلا



AMIRKOLAmuBABOL.AC.I  
R

تلفن گویا : ۵-۳۲۳۴۲۱۵۲-

۰۱۱