

اضافه وزن را جدی بگیرید:

- توصیه می شود نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش انرژی مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمائید.
- وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. توصیه مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی و سه میان وعده تقسیم گردد.

افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی:

- دریافت بیشتر سبزیجات و میوه ها، حبوبات و نان های سبوس دار در وعده های غذایی و میان وعده



بیماری دیابت

دیابت بیماری متابولیکی مزمن است که با سوخت و ساز غیر طبیعی کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی ها همراه می باشد.

راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل از دیابت:

- ۱- اضافه وزن را جدی بگیرید.
- ۲- افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی
- ۳- کاهش مصرف چربی ها
- ۴- افزایش فعالیت فیزیکی
- ۵- کاهش مصرف مواد غذایی پرکالری و حاوی قند ساده
- ۶- عدم استعمال دخانیات



راههای پیشگیری و کنترل دیابت



منبع: کتاب برونر و سودارث غدد

واحد آموزش سلامت



علامت هشدار دهنده افزایش قند

خون:

احساس تشنگی بیش از حد، افزایش ادرار، پر خوری

، احساس خواب آلودگی غیر معمول، مشکل در وضوح



بینایی، تاخیر در التیام زخم ها

اقدامات لازم در زمان افت قند خون:

به محض تشخیص افت قند خون در صورت هوشیار

بودن، مصرف ۱۵-۱۰ گرم قند ساده به صورت ۲۵۰

میلی گرم آب میوه یا ۳-۲ قاشق شکر در آب

در صورت عدم برطرف شدن علائم اطلاع به

اورزانی ۱۱۵

افزایش فعالیت فیزیکی:

فعالیت ورزشی با شدت متوسط حداقل ۵ روز در هفته

و هر بار به مدت نیم ساعت



کاهش مصرف مواد غذایی پر کالری و

حاوی قند ساده:

استفاده از خرما خشک و کشمش به جای استفاده از قند

و شکر به همراه چای

استفاده از نوشیدنی های سالم مثل آب و دوغ کم نمک

به جای نوشابه های گاز دار

رعایت حد اعتدال در مصرف مواد قندی ساده

خصوصا در شیرینی، شکلات و مربا

مصرف سالاد بدون سس همراه با آب لیمو

کاهش مصرف چربی

• پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده

گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کنید و

سعی کنید از گوشت کم چرب استفاده

کنید.

• غذا را به شکل آبپز یا بخارپز کبابی یا

تنوری مصرف کنید. از مصرف غذاهای

پرچرب و سرخ شده

پرهیز نمایید.



• خودداری از مصرف

سوسیس و کالباس و هرگونه غذاهای

فست فود



• مصرف شیر و لبنیات