

گروه میوه‌ها: یک واحد از این گروه شامل:

نارنگی	2 عدد متوسط	هندوانه	1 برش متوسط
توت فرنگی	یک و یک چهارم لیوان	هلو	1 عدد متوسط
انگور	17 عدد	خرما	3 عدد

گروه سبزیجات: سبزیجات حاوی مقدار کمی کربوهیدرات و کالری هستند و به دلیل اینکه چربی ندارند، انتخاب مناسبی برای وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی می‌باشند. سبزیجات یکی از مهمترین منابع غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر محسوب می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود روزانه حداقل 3 تا 5 سهم از انواع سبزیجات را مصرف کنید. یک واحد از این گروه شامل:

سبزی پخته یا آب سبزی	نصف لیوان
سبزی خام	1 لیوان

گروه لبنیات: شامل شیر، ماست و سایر فراورده‌های لبنی می‌باشند. باید توجه داشت که انواع پنیر در لیست گوشت قرار دارد و خامه و سایر محصولات تهیه شده از چربی شیر در لیست چربی‌ها طبقه‌بندی می‌شوند. از این گروه **2 تا 3 سهم** در طول روز می‌توان مصرف کرد. یک واحد از این گروه شامل:

شیر	1 لیوان
دوغ	2 لیوان
ماست	سه چهارم لیوان

گروه گوشت و جانشین‌های آن: شامل گوشت قرمز و سفید، پنیر، سویا و تخم مرغ می‌باشد. مقدار مجاز مصرف از این گروه **4 تا 6 سهم** در طول روز می‌باشد. یک واحد از این گروه شامل:

گوشت قرمز، ماهی، ماکیان و میگو	30 گرم
حبوبات پخته	نصف لیوان
کنسرو ماهی	1/5 قاشق غذاخوری
پنیر	30 گرم
تخم مرغ	1 عدد
جگر، دل و قلوه	30 گرم

گروه نان و غلات: این مواد غذایی عمدتاً حاوی نشاسته هستند. غذاهای این گروه شامل غلاتی نظیر گندم، جو و برنج می‌باشد. سبزیجات نشاسته‌ای نظیر سیب زمینی، نخود سبز و ذرت و همچنین حبوبات نظیر لوبیا چیتی، عدس و لپه به این گروه تعلق دارند. از این گروه **11-6 سهم** در طول روز می‌توان مصرف کرد. یک واحد از این گروه شامل:

نان	
نان سنگک، تافتون، بربری	1 کف دست بدون انگشت (30 گرم)
نان لواش	4 کف دست بدون انگشت (30 گرم)
ماکارانی	5 قاشق غذاخوری سرصاف
برنج سفید	5 قاشق غذاخوری سرصاف
جوانه گندم	3 قاشق غذاخوری
انواع بیسکویت ساده	30 گرم
سبزی‌های نشاسته‌ای	
باقلا پخته	نصف لیوان
ذرت یا نخود سبز پخته	نصف لیوان
ذرت (بلال)	1 عدد متوسط
سیب زمینی آب پز	1 عدد کوچک (90 گرم)
پوره سیب زمینی	نصف لیوان
کدو حلواپی	1 لیوان
حبوبات	
انواع لوبیا، نخود، لپه و عدس پخته	نصف لیوان

گروه میوه‌ها: این گروه شامل میوه‌های تازه، یخ زده، کنسرو شده، میوه‌های خشک و آمیوه می‌باشد. میوه‌ها تنها گروهی هستند که کالری آنها فقط از کربوهیدرات‌ها تامین می‌شود. میوه‌ها همچنین دارای مقادیر فراوانی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند. از این گروه **2 تا 4 سهم** در طول روز می‌توان مصرف کرد. یک واحد از این گروه شامل:

سیب	1 عدد متوسط	انبه	نصف یک عدد کوچک
زردآلو	4 عدد	گیلاس	12 عدد
موز	1 عدد کوچک	آلبالو	12 عدد
گلابی	نصف یک عدد	انجیر تازه	2 عدد متوسط
آناناس تازه	سه چهارم لیوان	آلو تازه	2 عدد متوسط
خربز و طالبی	1 برش متوسط	شلیل	1 عدد متوسط
کیوی	1 عدد متوسط	پرتقال	1 عدد متوسط



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی تحقیقاتی رازی
Patient Education & Follow up Nursing Clinic
کلینیک پرستاری آموزش و پیگیری بیمار
مسئول کلینیک: رویا گوهری



دیابت

گروه چربی‌ها: چربی‌ها حاوی مقدار زیادی کالری هستند. بعضی از انواع چربی‌ها نظیر چربی‌های اشباع و کلسترول خطر ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند. محدود کردن مصرف این گروه به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک می‌کند. سعی کنید تا حد امکان از این گروه غذایی کمتر استفاده نمایید. یک واحد از این گروه شامل:

یک قاشق مرباخوری انواع روغن، کره، سس مایونز و مارگارین
2 قاشق غذاخوری سرصاف خامه، 1 قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای
2 عدد گردو، 6 عدد بادام، 10 عدد بادام زمینی، 20 عدد پسته، 5 عدد فندق، 4 عدد بادام هندی بزرگ، یک قاشق غذاخوری مغز تخمه، 2 قاشق غذاخوری تخمه با پوست، 8 عدد زیتون سیاه، 10 عدد زیتون سبز

توصیه‌های غذایی:

به منظور کنترل قند خون، روزانه 6 وعده غذایی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، نهار و شام) و سه میان وعده توصیه می‌شود. مصرف میان وعده قبل از خواب در بیماران دیابتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری می‌کند. در هر وعده غذایی و در طول روز از گروه‌های غذایی مختلف استفاده کنید. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را در وعده‌های غذایی روزانه و میان وعده-ها تقسیم کنید.

همراه با وعده غذایی و در طول روز از سبزیجات استفاده کنید و احتیاجی نیست که کالری و کربوهیدرات آنها را در محاسبات غذایی خود وارد کنید. بهتر است از نان‌ها و غلات سبوس‌دار در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.

نکات کاربردی در دیابت

چه زمانی برای تزریق انسولین لانتوس بهتر است؟
انسولین لانتوس (انسولین گلارژین) یک انسولین آنالوگ انسانی نوترکیب است که تا 24 ساعت فعال است و روزی یک بار تزریق می‌شود.



ساختار دارویی لانتوس این اجازه را می‌دهد که انسولین در غلظت‌های کم و ثابت در طول 24 ساعت آزاد شود. این اثر بدون زمان اوج بودن، نشان می‌دهد که انسولین لانتوس روزی یکبار صبح‌ها یا بعد از ظهرها استفاده شود.

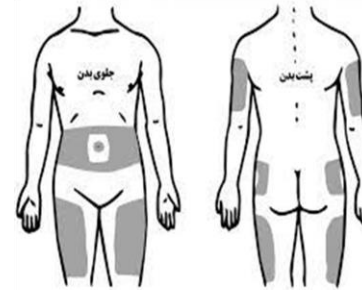
انسولین قلمی نوورپید (NovoRapid) حاوی انسولین آسپارت (نوعی انسولین سریع اثر) به عنوان ماده موثره اصلی است و توسط افراد دیابتی (بزرگسال، نوجوان و کودکان بالای 1 سال) مورد استفاده قرار می‌گیرد.
انسولین نوورپید یک انسولین با عملکرد سریع است، به طوری که اثر آن 15 تا 30 دقیقه پس از تزریق بروز می‌کند. نوورپید معمولاً قبل از غذا مصرف می‌شود.



در صورتی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف می‌کنید 2 تا 2/5 ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.

در صورتی که انسولین ان. پی. اچ (شیری) مصرف می‌کنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.

نواحی تزریق انسولین



انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید. انسولین را در عضله، جای زخم یا خال تزریق نکنید. هر تزریق را در محل متفاوتی، حداقل 1/25 سانتی‌متر دور از محل قبلی، اما در همان ناحیه‌ی کلی، مثلاً ران انجام بدهید. قبل از آن که ناحیه‌ی کلی تزریق را تغییر بدهید، مثلاً از ران به بالای بازو بروید، در تمام نقاط ممکن آن تزریق کنید.

مراقبت از پا

برای گرم شدن پا، پا را به بخاری یا شوفاژ نچسبانید و در آب داغ نگذارید. برای از بین بردن پینه و میخچه، از مواد شیمیایی و چسب‌های میخچه استفاده نکنید و به پزشک مراجعه کنید. هرگز پا برهنه راه نروید. همواره جوراب و کفش مناسب بپوشید. از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آن‌ها را تعویض کنید. جورابی که به پا دارید نباید تا خورده و دوخته شده باشد چرا که باعث ایجاد فشار روی پا می‌شود. روزانه پاهای خود را از نظر وجود بریدگی، تاول، نقاط قرمز رنگ و تورم مشاهده کنید. روزانه پاهای خود را با آب ولرم بشویید و سپس پا (بخصوص بین انگشتان) را خشک کنید. پوست پاها را نرم و لطیف نگه دارید. یک لایه پوششی نازک از ماده نرم کننده روی پوست (بجز لای انگشتان) بکشید. ناخن‌های پا را بطور صاف بگریید و سپس لبه‌های آن را سوهان بکشید و ناخن را گرد کنید تا از فرو رفتن ناخن در داخل گوشت پا جلوگیری شود. بهترین زمان برای خرید کفش بعد از ظهر هست چرا که کفشی که صبح کاملاً اندازه شماست با تورم پا در طول روز حتماً تنگ می‌شود. کفش‌های پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفش‌های نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده کنید و در روزهای بعد ساعت استفاده از آن را افزایش دهید. هر بار قبل از پوشیدن کفش، داخل آن را بررسی کنید تا مطمئن شوید که سطح داخل آن صاف است و داخل آن چیزی نیست.

علائم افت قند خون یا هایپوگلیسمی شامل:
ضربان قلب نامنظم یا سریع، خستگی، رنگ‌پریدگی، لرزش، اضطراب، تعریق، احساس گرسنگی، تحریک‌پذیری، سوزش یا بی‌حسی لب‌ها، زبان یا گونه



فعالیت

- برای پیشگیری از افت قند خون، از انجام ورزش شدید و فعالیت‌های سنگین بدنی خودداری کنید. قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.
- برای تنظیم قند خون تمرینات هوازی (پیاده‌روی، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

زمان مراجعه بعدی

- در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و ... به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت فراموش کردن دوز انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، تنگی نفس، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می‌شود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف، سریعاً به اورژانس مراجعه و یا با 115 تماس حاصل کنید.
- در صورت دریافت انسولین و داشتن علائم از قبیل تعریق و رنگ‌پریدگی، سرگیجه و سردرد، لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و ضعف به اورژانس مراجعه و یا با فوریت‌های پزشکی (115) تماس حاصل کنید.
- به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.

پزشک	مطب صبح	مطب عصر	تلفن مطب
دکتر مرضیه هادوی	بلوار آیت اله حیدری، جنب فروشگاه اتکا، ساختمان پزشکان نیکان، ط 6	08433344411	
		09915902701	
دکتر علی شریفی	داروخانه خاتم‌الانبیا	خیابان سعدی جنوبی، پشت حوزه علمیه، بالاتر از داروخانه خاتم‌الانبیا	09334282292
دکتر مریم کریمیان		بلوار سیدالشهدا، کوچه کاج، جنب داروخانه اعظم	
دکتر مرضیه نیک فرجام	بلوار آیت اله حیدری، جنب اورژانس بیمارستان امام، خ شهید ساده میری، اولین کوچه سمت چپ، مجتمع دکتر دلشاد، ط 2	084333381585	

داروخانه بیمارستان

همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند خون، اطرافیان شما بتوانند عکس‌العمل صحیحی داشته باشند.