



## رژیم غذایی در دیابت

- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را باید محدود کنید .
- ✓ میوه، تعداد آن محدود به 3-2 عدد در روز باشد. حتی الامکان با پوست میل نمایید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید .
- ✓ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید .
- ✓ از مصرف مغز، دل و جگر، کله پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، خامه و کیکهای خامهای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید .
- ✓ رعایت رژیم غذایی تحت نظر کارشناس تغذیه

## پیگیری پس از ترخیص

## مراقبت در دیابت

- ✓ تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای 3 وعده حداقل 6 بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود 10 صبح، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید .
- ✓ پاها را با آب ولرم و صابون ملایم (صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید (بخصوص بین انگشتان)
- ✓ از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آنها را تعویض کنید .
- ✓ کفش های پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفشهای نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد ساعت استفاده از آن را افزایش دهید.
- ✓ ناخن های خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید .
- ✓ همچنین همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند .

بیمارستان حضرت  
فاطمه الزهرا  
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت  
کد سند: PA/Hp/47

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

