

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# دیابت و سالمندی

بیماری "دیابت" یک اختلال در سوخت و ساز بدن است که به دو نوع ۱ و ۲ تقسیم می شود





## علائم دیابت در سالمندی

می تواند از تشنگی شدید یا افزایش و تکرر ادرار  
تا بی حال و مریض احوالی باشند و یا به رغم اشتتهای  
طبیعی، وزنشان به تدریج کم شود

راه تشخیص

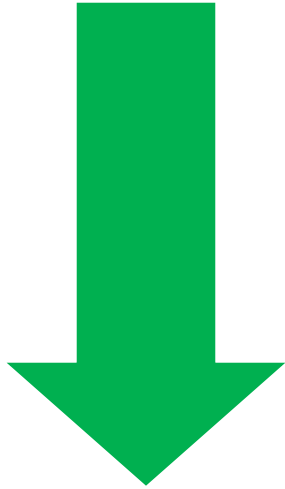
بررسی قند خون ناشتا •



سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان



# مدیریت قند خون



انسولین / قرص  
فعالیت بدنی

عوامل پایین آورنده قند خون



دریافت غذای  
نامناسب  
استرس

عوامل بالا برنده قند خون



سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان

# کنترل دیابت

کنترل استرس

مراجعه منظم به پزشک

کنترل فشار و چربی خون

مصرف به موقع داروها



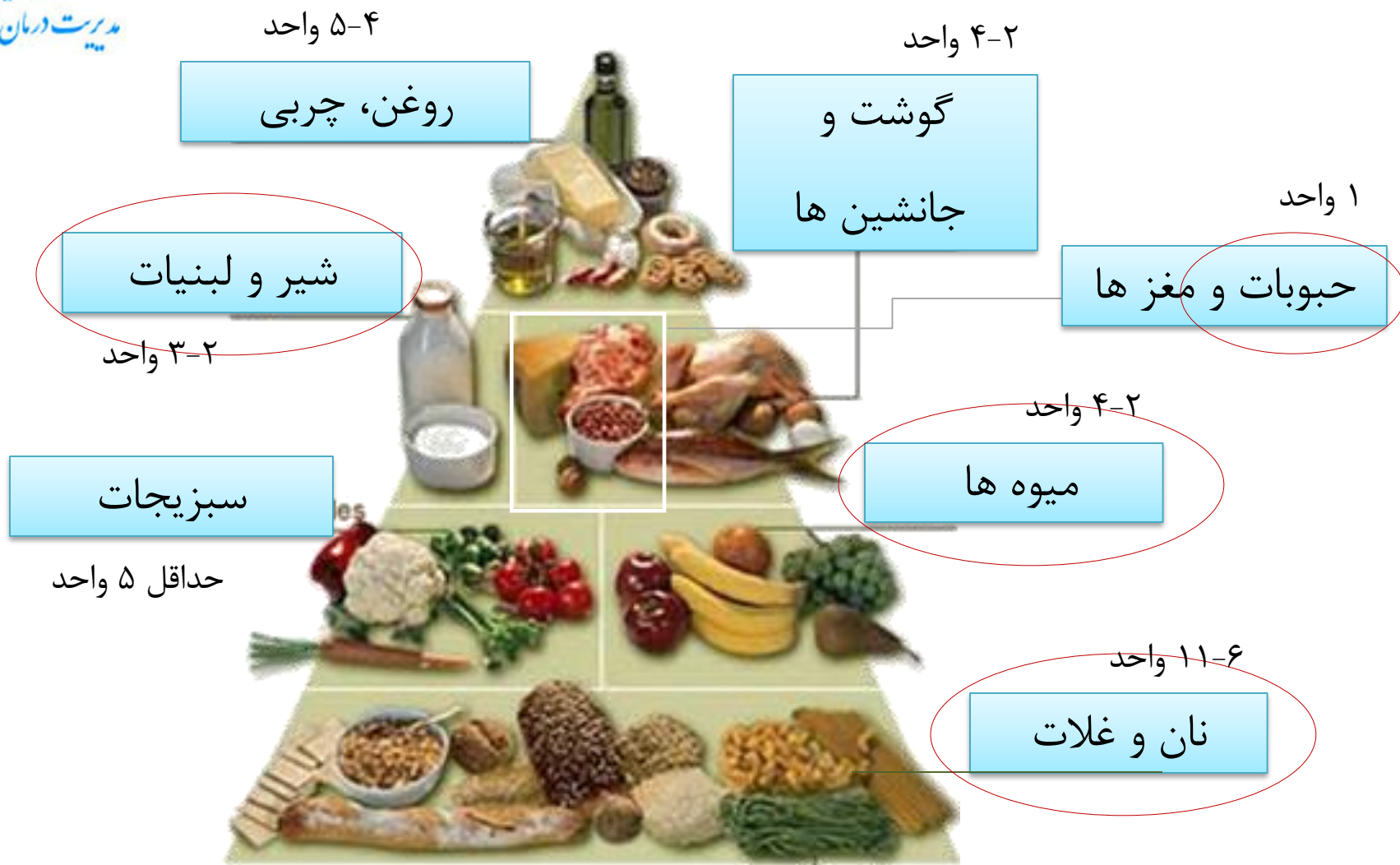
پرهیز از دخانیات

کنترل منظم قند خون

رژیم غذایی مناسب

ورزش منظم

# هرم راهنمای غذایی





# بیماران دیابتی

بایستی روزانه بر اساس واحدهای ذکر شده در هرم غذایی در رژیم غذایی خود بگنجانند.

## از رژیم نان و غلات

افراد دیابتی، چاق و قند خون بالا 6 واحد روزانه و  
افراد لاغر و قندخون پایین تا 11 واحد می توانند  
مصرف کنند.



سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان

# سهم یا واحد



سهم نان و غلات



سهم گوشت



سهم روغن و چربی



سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان

## سهم یا واحد نان و غلات

○ هر سهم نان و غلات برابر است با: ( ۱۵ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم پروتئین، ۸۰ کیلوکالری )

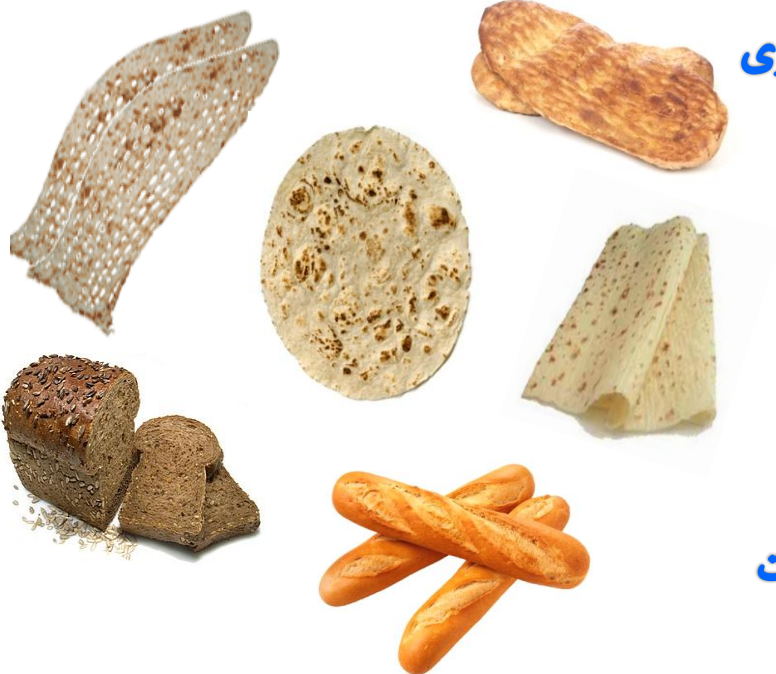
○ ۱ کف دست نان سنگگ یا بربری

○ ۲ کف دست نان تافتون

○ ۳ کف دست نان لواش

○ ۱ برش نان تست یا سوخاری

○ ۱/۳۰ برش نان ساندویچی یا باگت



## سهم یا واحد نان و غلات



۱/۳۰ لیوان یا ۵ قاشق غذاخوری سرصاف برنج پخته



۱/۲۰ لیوان یا ۵ قاشق غذاخوری سرصاف ماکارونی پخته

۳۰ قاشق غذاخوری جوانه گندم



۲-۳ عدد بیسکویت ساقه طلایی

# سهم یا واحد نان و غلات

○ ۱ عدد سیب زمینی

○ ۱/۲۰ لیوان ذرت، نخود فرنگی

○ ۱/۳ لیوان باقلا

○ یک لیوان کدو حلوایی





سازمان تأمین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان

## سهم یا واحد میوه ها

○ هر سهم میوه برابر است با: ( ۱۵ گرم کربوهیدرات ، ۶۰ کیلوکالری )



○ ۱ عدد سیب کوچک



○ ۱ عدد پرتقال کوچک



○ ۱/۲ عدد گریپ فروت بزرگ



○ ۱ عدد لیموشیرین متوسط



○ ۲ عدد نارنگی کوچک



سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان

## سهام یا واحد میوه ها



۱۰ عدد کیوی متوسط



۱۰ عدد خرمالو متوسط



۱۰ عدد انار کوچک یا ۱/۲ عدد انار بزرگ



۱۰ عدد موز کوچک یا ۱/۲ موز بزرگ



۲۰ عدد خرمای تیره رنگ یا ۳ عدد خرمای زرد زاهدی





سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان

# سهم یا واحد سبزیجات

○ هر سهم سبزیجات برابر است با: ( ۲ گرم کربوهیدرات ، ۲۵ کیلوکالری )





سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان

# سهام یا واحد سبزیجات



۱۰ لیوان سبزیجات خام

یا

۵ نصف لیوان سبزیجات پخته



سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان

## سهم یا واحد لبنیات

○ هر سهم لبنیات برابر است با: ( ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۸ گرم پروتئین ،  
۸-۰ گرم چربی، ۹۰-۱۵۰ کالری )



۱۰ لیوان شیر



۲۰ لیوان دوغ



۳/۴۰ لیوان ماست

۵۰ قاشق غذاخوری کشک رقیق



سازمان تأمین اجتماعی  
مدیریت درمان اسنان کرمان

## سه‌م یا واحد گوشت و جانشین‌ها

○ هر سه‌م گوشت کم چرب برابر است با: (۷ گرم پروتئین، ۳-۸ گرم چربی، ۳۵-۱۰۰ کیلوکالری)  
۳۰۰ گرم ماهی (معادل یک برش به اندازه کف دست)



۳۰۰ گرم تن ماهی (معادل ۲ قاشق غذاخوری)

۳۰۰ گرم مرغ (معادل ۱/۳ سینه مرغ یا ۱/۲ ران مرغ)

۳۰۰ گرم گوشت خورشی (معادل یک قوطی کبریت)



سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسنان کرمان

# سهام یا واحد گوشت و جانشین ها



۱۰ عدد تخم مرغ کامل یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ



۱/۲۰ لیوان حبوبات پخته



۳۰۰ گرم پنیر (معادل یک قوطی کبریت)



سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان

# سهم یا واحد چربی

○ هر سهم روغن برابر است با : (۵ گرم چربی و ۴۵ کیلوکالری)



○ یک قاشق مربا خوری روغن جامد یا مایع

○ یک قاشق مربا خوری سرصاف کره یا مارگارین، سرشیر یا خامه



○ یک قاشق مربا خوری سس مایونز

○ ۲ قاشق غذاخوری سرصاف سرشیر یا خامه



○ ۱۰ عدد زیتون سبز یا ۸ عدد زیتون سیاه

## سه‌م یا واحد چربی



۲۰ عدد مغز گردو



۶۰ عدد بادام



۱۰۰ عدد بادام زمینی

# گروه غذایی آزاد



○ چای و قهوه



○ آبلیمو، آبغوره، سرکه (در حد چاشنی)



○ انواع ترشی یا شور (در صورت بالا نبودن فشار خون)



با تشکر از توجه شما





سازمان تامین اجتماعی  
مدیریت درمان اسان کرمان

## تهیه و تدوین :

واحد کلینیک مدیریت درمان تامین اجتماعی  
کرمان-دستگاه عضو شورای سالمندان