

## توصیه‌های غذایی لازم برای بیماران

### دیابتی:

- ★ قند، شکر، مربا، عسل، آبیوه، شربت، کمپوت، نوشابه، بستنی، انواع شیرینی، شکلات، آب نبات برای شما مضر است.
- ★ غذاهای چرب و سرخ شده به اندازه‌ی غذاهای شیرین برای شما ضرر دارد.
- ★ کره، خامه، روغن حیوانی و روغن جامد مصرف نکنید.
- ★ غذاهایی مانند کله و پاچه، دل و جگر، سوسیس و کالباس را بعلت داشتن چربی زیاد میل نکنید.
- ★ از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید، حتماً مرغ و ماهی را بدون پوست میل کنید، در صورت مصرف گوشت قرمز باید کاملاً بدون چربی باشد.
- ★ شیر و ماست برای شما مفید است. البته باید کم چربی باشد.

### ★ حبوبات مانند نخود، عدس، انواع لوبیا و غیره برای شما

مفید است، در حد معمول می‌توانید میل کنید.

### ✓ میوه‌ها برای شما مفید است به شرط اینکه تعداد آن محدود

به ۲-۳ عدد در ۲۴ ساعت باشد و حتی‌الامکان با پوست میل شود.

### ✿ سبزیجات خام، پخته و سالاد بدون سس به مقدار فراوان

میل کنید.

### ✿ در بین سبزیجات باقلا (بدون پوست)، هویج، اسفناج را

کمتر میل کنید.

### ★ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند: برنج، نان،

سیب‌زمینی، ذرت و غیره باید محدود باشد، بهتر است جهت

اطلاع از مقدار مصرف آن، با یک متخصص تغذیه مشورت

کنید.

### ★ حتی‌الامکان از نان‌های سبوس‌دار مانند نان سنگک

استفاده کنید.

### ★ مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما

خشک، کشمش نیز باید محدود شود. مقدار آن را با نظر

کارشناس تغذیه‌ی خود تنظیم کنید.

### ✳ هر روز به مقدار معینی غذا بخورید، در هر شبانه روز ۳

وعده غذایی اصلی و ۲-۳ میان وعده میل کنید.

### ✳ برای جلوگیری از افت قندخون، میان وعده‌های

غذایی مانند: ۱ عدد میوه یا الیوان شیر یا ۲ عدد بیسکویت

ساقه‌طلایی یا چای همراه با ۲-۳ عدد کشمش یا ۱ لقمه نان و

پنیر میل کنید.

### ✳ با خوردن وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها در

ساعت مشخص می‌توانید از افت قندخون جلوگیری کنید تا

مجبور به مصرف آب قند، شربت و مانند اینها نشوید.

### ✳ سعی کنید از تمام گروه‌های غذایی در هر وعده مصرف



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی شهیداکبرآبادی

## آموزش تغذیه در مددجوی دیابتی

پمفلت آموزشی مددجو

ورزشی داشته باشید. روزی نیم ساعت پیاده روی، یکی از بهترین

و ساده ترین فعالیت‌هایی است که می‌تواند انجام دهید. به خاطر

داشته باشید قبل از انجام پیاده روی یا کارهای پرتحرک، حتماً

یک میان وعده سبک میل کنید.

★ جهت اطلاع از مقدار مصرف دقیق مواد غذایی بهتر است

با یک مشاور تغذیه مشورت نمائید.



جایزه سلامت برای شما مددجوی عزیز

کنید.

◆ بطور مثال مواد نشاسته‌ای، سبزیجات، لبنیات و

مواد پروتئینی (گوشت- تخم مرغ) در یک وعده غذایی

گنجانده شود.

★ از انواع متنوع سبزیجات استفاده کنید تا تمامی موادمعدنی

و ویتامین‌ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.

★ اگر اضافه وزن دارید حتماً وزن خود را کم کنید.

★ به خاطر داشته باشید که کم کردن وزن باید اصولی و زیر

نظر متخصص تغذیه انجام شود.

★ کاهش وزن کمک زیادی به کنترل قندخون شما

می‌کند.

★ داشتن فعالیت بدنی منظم برای کنترل قندخون و نیز

کنترل وزن شما بسیار مفید است. لازم نیست فعالیت‌های سنگین