

بسمه تعالی



راهنمای آموزشی بیماران

توصیه غذایی به دیابتی ها

رهنمود های کلی در مورد
تغذیه افراد دیابتی:

از مصرف بیش از حد غذای پرچرب (بویژه

چربیهای حیوانی) پرهیزید.

-میگو، جگروکله پاچه ی کمتری استفاده

کنید.

-در هفته حداقل دو وعده خوراک ماهی به

صورت کباب شده یا آب پز استفاده کنید.

-سبزی ها و میوه هایی که شیرینی کمتری

دارند مثل خیار سبز، کیوی و سیب قرمز

و سبز استفاده کنید.

-غذاهای غنی از فیبر مثل سبزیجات زیاد
مصرف کنید.

-مواد نشاسته ای مثل نان، برنج و سیب
زمینی را کمتر مصرف کنید.

- سعی کنید بیشتر از نان های سبوس دار
مانند نان سنگک یا بربری به جای نان لواش
و ساندویچی استفاده کنید.

-ترجیحا از روغن های مایع مثل زیتون و
افتابگردان و ذرت در تهیه غذا استفاده شود

به جای سس مایونز میتوانید از سس خردل
برای سالاد استفاده کنید.

-از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

-سبزیجات برای فرد دیابتی مانند هر فرد

دیگری مفید است شما میتوانید سبزیجات را

در مقدار کمی آب بجوشانید و بخار پز کنید.

-پوست مرغ را استفاده نکنید.

-روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

-غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید

روش هایی چون بخارپز کردن را برای پخت
و پز استفاده کنید.

-غلات،حبوبات،جو دوسر،سبوس برنج

منابع خوبی برای فیبرها هستند گنجاندن

انها در برنامه غذایی اثر مفید خواهد داشت

-میتوانید از مغزها مغز گردو و بادام و یا

کره ی بادام زمینی استفاده کنید.

-به جای ابمیوه از میوه تازه استفاده کنید.

بیمار عزیز هر روزه به مقدار معینی ---

غذابخورید یعنی وعده های غذایی بیشتر و

حجم کمتر مصرف کنید

-برنامه ورزشی منظمی داشته باشید ولی

توجه کنید جهت جلوگیری از افت قند خون

در حین ورزش پیش از انجام ورزش مقداری

مواد نشاسته ای مصرف کنید.

-به جای قند از توت خشک،کشمش ویا خرما

استفاده کنید. -ترجیحا از روغن های مایع

مثل زیتون و افتابگردان و ذرت در تهیه غذا

استفاده شود.

-از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری

کنید و یا دست کم مصرف آنها را کمتر کنید.