

- ۱- یکی از راههای پیشگیری از عوارض دیابت و کنترل آن، رعایت صحیح برنامه غذایی است.
- ۲- نان مصرفی خود را حتما از نانهای سبوس دار انتخاب کنید.
- ۳- برنج را بیشتر به صورت کته و مخلوط با سبزیها و حبوبات تهیه کرده و از قسمت بالایی برنج استفاده نمایید. (دمپخت گوجه، ماش، عدس، سبزی پلو، کلم پلو و...)
- ۴- روغن مصرفی خود را از روغنهای مایع مخصوصا روغن کنجد، زیتون و کلزا انتخاب کنید. مصرف روغن جامد و حیوانی به هیچ وجه برای بیمار دیابتی مجاز نیست.
- ۵- برای تهیه سس سالاد از ماست، آلبیمو، آب نارنج، آبغوره و سرکه استفاده کنید.
- ۶- گوشت قرمز کم چرب را حداکثر ۲ بار در هفته میتوانید استفاده کنید.
- ۷- قبل از مصرف هر نوع گوشت چربیهای قابل مشاهده آن را جدا نموده و دور بریزید.
- ۸- در هفته بیش از ۲ عدد تخم مرغ استفاده نکنید.
- ۹- میوه را به صورت کامل و به مقدار تعیین شده در جدول ضمیمه میتوانید مصرف کنید.

- ۱۰- لبنیات مصرفی از نوع کم چرب باشد. در صورت استفاده از شیر محلی ۲ بار آنرا جوشانده سرشیر آنرا جدا کرده دور بریزید. از این شیر میتوان جهت تهیه ماست استفاده کرد.
- ۱۱- در برنامه غذایی روزانه خود مصرف سبزیجات را به میزان زیاد بگنجانید. سبزیهای خام (سبزی خوردن و سالاد) و یا سبزیهای پخته (خورشها و پلوهای پخته) که با سبزیجات تهیه میشود

- مثل سبزی پلو، کلم پلو، شوید پلو، خورش کدو، خورش کرفس و...)
- ۱۲- مصرف آب میوه (خانگی و صنعتی)، نوشابه و شربتها ممنوع است.
 - ۱۳- غذا را بیشتر به صورت آب پز، بخارپز، کبابی و یا در فر تهیه کنید.
 - ۱۴- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید (تا ۸ لیوان)
 - ۱۵- غذا را به آرامی بخورید و آنرا خوب بجوید.



تذکرات مهم:

- * غذا را در وعده های بیشتر و در حجم کمتر مصرف کنید (۶ تا ۷ وعده کوچک) شامل صبحانه، ۱ تا ۲ میان وعده، ناهار، عصرانه، شام و وعده قبل از خواب.
- * مصرف هر یک از وعده ها و میان وعده ها در هر روز باید در ساعتی معین باشد (برای جلوگیری از تغییرات سطح قند خون)

- * تعداد و زمان مصرف قرص یا انسولین نیز باید کاملا رعایت شود.
 - * در صورت داشتن اضافه وزن باید با رعایت برنامه غذایی و فعالیت بدنی وزن خود را کم کنید.
 - * بهتر است هر روز حداقل نیم ساعت پیاده روی کنید. بهترین زمان پیاده روی برای بیماران دیابتی استفاده کننده از انسولین، زمان بین وعده عصرانه و شام است.
- مواد غذایی مصرفی روزانه به سه دسته تقسیم می شوند:**

- ۱- مواد غذایی مجاز: شامل غذاهایی هستند که در مصرف آنها ممنوعیتی وجود ندارد مثل سبزیجات و یا طعم دهنده های غذایی، آلبیمو، آبغوره، سرکه و ادویه جات.
- ۲- مواد غذایی محدود شده: شامل غذاهایی هستند که باید در مصرف آنها دقت نمود مانند انواع نان، برنج، رشته، ماکارونی، بلغور، ترخینه، ذرت، جو و غذاهایی که از آرد تهیه میشود مثل انواع بیسکویت.
- ۳- مواد غذایی غیرمجاز: شامل غذاهایی هستند که باید از مصرف آنها خودداری کرد. غذاهایی مانند قند و شکر معمولی، شکلات، شیرینی جات، آب نبات، بستنی، حلوا، شله زرد، زولبیا و بامیه، آبمیوه ها، کمپوت، نوشابه ها، روغنهای حیوانی، روغن جامد، خامه، سرشیر و ...



بیامارتان صاحب الزمان (عج) شمرضا

توصیه های غذایی مبتلایان به دیابت



کنترل دیابت برای
زندگی بهتر

واحد آموزش به بیمار

ویرایش: زمستان ۱۳۹۳ و بازنگری: پاییز ۱۳۹۵

کد سند: AV

انار	نصف یکعدد
شلیل	۱ عدد
توت فرنگی	۱/۵ لیوان
نارنگی	۲ عدد کوچک
انبه	نصف لیوان
برگه زرد آلو	۴ عدد
برگه سیب	۲ عدد
آلو بخارا	۳ عدد
خرما	۳ عدد
کشمش	۲ قاشق غذاخوری
انجیر خشک	۱/۵ عدد
توت خشک	نیم لیوان
لواشک	۲۵ گرم

منابع: اصول رژیم درمانی (آزاده نوبخت)

تلفن تماس: ۲ - ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ (داخلی ۲۳۰)

فهرست جانشینی میوه ها برای استفاده بیماران دیابتی:

هر واحد میوه شامل ۱۵ گرم قند و ۶۰ کیلوکالری انرژی میباشد.

سیب	۱ عدد متوسط
زرد الو	۴ عدد
موز	۱ عدد کوچک
طالبی	۲۰۰-۳۰۰ گرم (یک لیوان)
هندوانه	۲۰۰-۳۰۰ گرم
خربزه	۲۰۰-۳۰۰ گرم
گیلاس تازه	۱۲ عدد
انجیر تازه	۲ عدد
گریپ فروت	نصف یکعدد
انگور	۱۷ عدد (۹۰ گرم)
کیوی	۱ عدد بزرگ (۱۰۰ گرم)
پرتقال	۱ عدد متوسط
هلو	۱ عدد متوسط
گلابی	۱ عدد کوچک
آلوزرد	۲ عدد
آناناس	۱ لیوان
خرمالو	۲ عدد متوسط