



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



توصیه تغذیه ای در بیماران دیابتی

ویژه آموزش به بیمار

- ✓ طبق توصیه متخصص تغذیه وعده های اصلی و میان وعده های خود را مصرف نمایید و به جدول جانمایی گروههای غذایی توجه کنید.
- ✓ چنانچه انسولین تزریقی می کنید تا حد امکان زمان تزریق انسولین و مصرف وعده های غذایی، در زمان ثابتی از روز باشد.
- ✓ مصرف میان وعده های غذایی الزامی است.
- ✓ گروه های غذایی نان و غلات، میوه ها، لبنیات و قند ساده (انواع کیک، بیسکویت، کلوچه، قند، ژله، آبنبات، انواع آبمیوه و...) حاوی قند می باشند و طبق تعداد واحد توصیه شده مصرف کنید.
- ✓ تا حد ممکن از مصرف گروه غذایی قند های ساده (شکر، مربا، عسل، ژله، نوشابه و...) پرهیز کنید، و چنانچه متخصص تغذیه از این گروه در برنامه غذایی شما قرار داده، همان مقدار که ایشان مجاز دانستند را مصرف کنید و بیشتر از آن مصرف نکنید.
- ✓ همواره یک منبع قند ساده (همانند آبنبات یا قند و عسل) به همراه داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون مصرف نمایید.
- ✓ همراه با غذا به میزان دلخواه از سبزیجات غیر نشاسته ای بخصوص (خیار، کلم بروکلی، اسفناج، فلفل دلمه ای، کدو، بامیه و ...) به صورت خام یا پخته مصرف کنید. سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی، شلغم، لپو، باقلا، ذرت و نخود سبز جز گروه نان و غلات می باشد در صورت مصرف از واحد نان و غلات وعده مصرفی کسر کنید.
- ✓ در برنامه غذایی خود از حبوبات پخته استفاده کنید، هر نصف لیوان حبوبات پخته معادل ۱ واحد نان و ۱ واحد گوشت می باشد که در صورت مصرف جایگزین واحد ها شود.
- ✓ بعضی از میوه ها مانند موز، انبه، آناناس، خربزه، طالبی، گرمک، انگور، انجیر، خرما و آبمیوه ها و کمپوت صنعتی قند بالاتری دارند بهتر است به مقدار محدود (حداکثر ۱ واحد در روز) مصرف نمایید.

- ✓ در رژیم غذایی خود بهتر است از نان های سبوس دار و غلات سبوس دار (مانند نان سنگک ، نان جو یا برنج به صورت ترکیب با حبوبات و سبزیجات مانند عدس پلو یا لوبیا پلو و...) استفاده کنید.
- ✓ غذاها را کاملا بجوید و آهسته میل نمایید، این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است .
- ✓ از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چون این امر باعث عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد.
- ✓ از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، خامه، کره، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید.
- ✓ از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن زیتون و کانولا می باشد.
- ✓ روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی نمایید و زمان ورزش خود را بتدریج افزایش دهید.
- ✓ روزانه به مقدار کافی (۶ تا ۸) لیوان مایعات مصرف کنید.
- ✓ مدت زمان دم کشیدن برنج و ماکارونی را کاهش دهید.

تهیه کننده

واحد تغذیه بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

منبع

کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-143/A

