



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

توصیه تغذیه ای در بیماران دیابتی

- ✓ طبق توصیه متخصص تغذیه وعده های اصلی و میان وعده های خود را مصرف نمایید و به جدول جانشینی گروههای غذایی توجه کنید.
- ✓ چنانچه انسولین تزریق 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 كاملا بجويد و آهسته ميل نماييد، اين امر در پيشگيري از مصرف زياد مواد غذايي موثر است .
- ✓ از مصرف غذا در هنگام تماشاى تلوزيون يا مطالعه كردن پرهيز نماييد، چون اين امر باعث عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتيجه مصرف بيش از حد مواد غذايي مي گردد .
- ✓ از مصرف چربي گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهي، لبنيات پرچرب، سس هاي سفيد، كله و پاچه، خامه، كره، شيريني هاي خامه اي و چيپس پرهيز نماييد .
- ✓ از مصرف روغن ها و چربي هاي جامد پرهيز نماييد. جهت پخت و پز از روغن هاي گياهي مابيع استفاده نماييد و بهترين روغن در اين زمينه روغن زيتون و كانولا مي باشد .
- ✓ روزانه حداقل نيم ساعت پياده روي نماييد و زمان ورزش خود را بتدريج افزايش دهيد .
- ✓ روزانه به مقدار كافي (۶ تا ۸) ليوان مايعات مصرف كنيد.
- ✓ مدت زمان دم كشيدن برنج و ماکاروني را کاهش دهيد.

تهيه کننده : فاطمه منصوري شيرازي-كارشناس ارشد تغذيه باليني

تاييد کننده: دكتر ناديا رضايي متخصص تغذيه

منبع: كراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-143/A