

راهنمای
آموزش
بیماران

راهنمای غذا

(ویژه مبتلایان به دیابت)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
کلینیک ویژه تخصصی سنندج

- برنامه غذایی خود را با سبزی هایی که در قسمت غذاهای آزاد نام برده شد پر کنید.
- در صورت اضافه وزن به تدریج وزن خود را کاهش دهید.
- ورزش کردن بسیار مهم است حداقل روزی نیم ساعت ورزش کنید. پیاده روی ورزش بسیار خوبی است.



نکته مهم

اگر برای کنترل دیابت خود از قرص یا انسولین استفاده می کنید غذا خوردن در فواصل منظم بسیار اهمیت دارد. نکات خیلی بیشتری در مورد تغذیه صحیح وجود دارد.



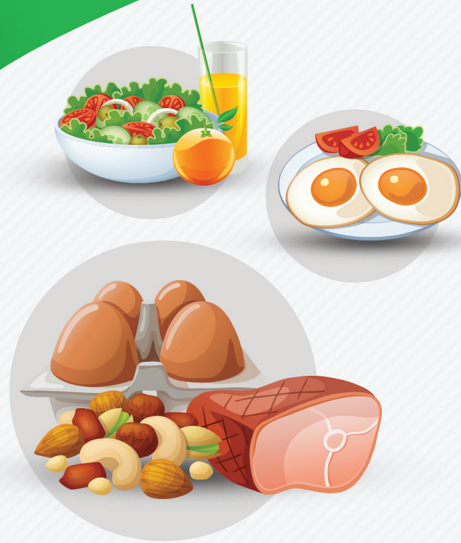
این مواد را می توانید به غذا اضافه کنید

- ادویه، سیر، سرکه و سس گوجه فرنگی
- نوشیدنی ها
- هر روز ۶-۸ لیوان مایعات بنوشید
- چای
- آب
- قهوه بدون شیرینی

چند پیشنهاد

- ۱) هر روز سه وعده غذا مصرف کنید.
- ۲) نان های غلات کامل، سبزی ها، میوه ها را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید. انواع لوبیا و نخود و عدس (حبوبات را مصرف کنید).
- ۳) سعی کنید از غذاهای کم چربی استفاده کنید و در غیر این صورت فقط مقدار کمی روغن یا چربی مصرف نمایید.
- ۴) سعی کنید بدون استفاده از روغن غذا بپزید. غذا ها را آب پز کنید یا با بخار بپزید و یا تفت دهید.
- ۵) مقدار خیلی کمی نمک مصرف کنید.

این غذاها را در حد تعادل مصرف کنید:



- غذاهای نشاسته ای
- انواع نان (ترجیحا نان گندم کامل یا جو کامل)
- انواع لوبیا، عدس، نخود، برنج، ماکارونی، لازانیا، سیب زمینی، ذرت، حلیم
- غلات صبحانه (کم شیرینی)
- میوه خام، کمپوت میوه (بدون شکر)
- (به مقدار مساوی بین وعده های غذا تقسیم شود)
- غذاهای پروتئینی

مقدار کمی از این غذاها را یک یا دو وعده در روز میل کنید:

- گوشت (بدون چربی)، مرغ (بدون پوست)، ماهی و غذاهای دریایی، تخم مرغ، نخود، عدس، انواع لوبیا
- لبنیات کم چربی
- شیر و ماست روزانه ۳-۲ لیوان
- پنیر کم چربی
- چربی ها
- مارگارین، کره بادام زمینی روغن مایع (مثل روغن زیتون و روغن دانه ها) سویا، بادام زمینی آجیل (چربی ها باید به مقدار کم مصرف شوند)
- غذاهای آزاد

از این غذاها هر چه قدر میخواهید میتوانید مصرف کنید

- مارچوبه
- قارچ
- انواع کلم
- کرفس
- خیار
- لوبیا سبز
- کاهو
- سبزی خوردن
- تره فرنگی
- چغندر
- پیاز
- نخود فرنگی
- فلفل دلمه
- کدو
- ترب
- اسفناج
- گوجه فرنگی
- ریواس

از مصرف این غذاها باید خودداری کرد:



- مواد شیرین
- قند و شکر
- شربت، شربت قند
- شکلات، آب نبات
- ژله
- بستنی
- پودینگ
- کیک
- بیسکویت
- پودرهای آب میوه
- شیر یا قهوه شیرین شده
- غذاهای پر چرب
- غذاهایی که خیلی سرخ شده اند
- گوشت های چرب (مثل سوسیس و کالباس)
- چیپس
- خامه، پنیر خامه ای
- سس مایونز سس سالاد
- پیه، دنبه
- کره
- غذاهای آماده پر چربی