

روز جهانی دیابت 23 آبان 99

توصیه های تغذیه ای مفید جهت بیماران دیابتی

- 1- هیچ کدام از وعده های غذایی حذف و جابجا نشود و سعی کنید که طبق برنامه پیش بروید.
- 2- سه وعده اصلی و حداقل 4 الی 5 میان وعده در طول روز داشته باشید.
- 3- روزانه 6 الی 8 لیوان مایعات دریافت کنید.
- 4- از نان های سبوس دار مثل نان سنگک و جو استفاده کنید.
- 5- روزانه به اندازه یک قاشق غذاخوری از سبوس گندم روی غذاها بپاشید.
- 6- برنج را بصورت مخلوط با حبوبات و سبزیجات مصرف نمایید مثل عدس پلو ، ماش پلو ، لوبیا پلو ، شوید پلو و
- 7- از مصرف زیاد قند ، شکر ، مربا ، عسل ، شربت ، نوشابه ، نبات ، شیرینی ، شکلات ، پولکی و خرما پرهیز شود.
- 8- آب میوه مصرف نکنید و بجای آن از خود میوه استفاده کنید.
- 9- از سرخ کردن غذا پرهیز شود و غذاها بصورت آب پز ، بخارپز و کبابی تهیه کنید.
- 01- جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون ، روغن کانولا و روغن کنجد استفاده شود.
- 11- از مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده مثل انواع کنسروها ، سوسیس ، کالباس ، پیتزا و انواع ساندویچ ها و پیراشکی پرهیز شود.
- 21- از مصرف چربی گوشت ها ، پوست مرغ و ماهی ، لبنیات پرچرب ، سس های سفید ، کله و پاچه ، خامه ، کیک ها و شیرینی های خامه ای ، چیپس ، سیب زمینی سرخ کرده و ... پرهیز شود.
- 31- استفاده از سبزیجات بصورت خام یا پخته همراه با غذا مثل انواع فلفل دلمه ای ، قارچ ، انواع کلم ، کدو سبز ، لوبیا سبز ، کرفس و بامیه
- 41- مصرف روزانه مغزجات شامل بادام ، پسته ، گردو ، فندق و تخمه آفتابگردان بصورت خام.
- 51- هفته ای دو بار ماهی مصرف کنید.
- 61- روزانه حداقل دو لیوان شیر و ماست کم چرب (پاستوریزه و 5.1٪ چربی) استفاده شود.
- 71- بجای چای معمولی سعی کنید چای سبز مصرف نمایید.
- 81- روزانه ده الی پانزده دقیقه زیر نور آفتاب قرار بگیرید تا ویتامین دی کافی در بدن تولید شود.
- 91- روزانه حداقل نیم ساعت و 5 بار در هفته پیاده روی کنید. (در صورتی که قند خون کمتر از 052 میلی گرم در دسی لیتر باشد).
- 02- روزانه نصف قاشق چایخوری دارچین به همراه چای یا شیر میل کنید.
- 12- مصرف میوه های شیرین مثل موز، هندوانه ، طالبی و خربزه را به یک یا حداکثر دو بار در هفته محدود کنید.

تهیه کنندگان	تأیید کننده
مهسا بهمن نیا (کارشناس تغذیه)	دکتر مریم هروآبادی (متخصص داخلی)
ایرما ریحانی (سوپروایزر آموزش سلامت)	دکتر شبثم السادات عزیزی (متخصص داخلی)
پریمه بزرگمهر (کارشناس مسئول کلینیک دیابت)	