

۹. هر روز صبح غلات پر فیبر را برای صبحانه انتخاب کنید.

۱۰. به جای آب میوه از میوه تازه استفاده کنید.

۱۱. از شیرهای کم چربی استفاده کنید.

۱۲. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.



دیابت را جدی بگیرید

۶. مصرف فیبر را تا میزان ۲۵ میلی گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلو کالری دریافتی افزایش دهید. منابع فیبر (انواع میوه - سبزی - حبوبات و غلات سبوس دار)



۷. از محصولات بدون قند مانند نوشابه های بدون قند ژله بدون قند بیسکویت های بدون قند استفاده کنید.

۸. از میوه های تازه و کلوچه های کم چربی و غلات بعنوان میان وعده استفاده کنید.



توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع اول

۱. سعی کنید برنامه غذایی خود را بطور منظم تنظیم کنید به نحوی که هر روز در ساعات معینی غذا بخورید.

۲. روزانه بین ۴ تا ۵ وعده غذا بخورید.

۳. در هر وعده مقادیر متناسبی از کربو هیدراتها را مصرف کنید تا دچار عوارض ناشی از نوسانات قند خون نشوید.

۴. چربی دریافتی از طریق مواد غذایی را محدود کنید.

۵. مصرف قندهای ساده مانند شکر ، شکر قرمز ، عسل و شربت ذرت را محدود کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
آذربایجان غربی معاونت امور درمان
مرکز آموزشی درمانی تخصصی و فوق تخصصی
قلب و عروق سیدالشهداء (ع)



بروشور آموزشی شماره: 4

عنوان بروشور: آموزش تغذیه به بیماران دیابتی

منبع: غدد پرونر

تاریخ تهیه: اردیبهشت ماه ۱۳۸۹

۵. از مصرف روغن ماهی مکمل نیاسین خودداری کنید
زیرا باعث افزایش قند خون می شوید.

۶. مصرف چربی ها را در برنامه روزانه غذایی خود
طبق نظر متخصصین تغذیه کاهش دهید.

۷. از مصرف آب میوه در صبح و به صورت ناشتا
خودداری کرده و به جای آن در طول روز از میوه تازه
استفاده کنید.



۸. روزانه ۸ لیوان آب بنوشید .

توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم

از آنجایی که بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم در سنین
بالاتری قرار دارند مهم ترین کار در این بیماران کنترل
وزن می باشد .

۱. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید.

۲. قبل از صرف غذا از سالاد یا مواد غذایی کم کالری
مانند کاهو ، کرفس ، ژله بدون قند ، سوپهای ساده، و کم
کالری استفاده کنید.

۳. از نوشیدنی ها و دسرهای بدون قند استفاده کنید .

۴. آرد گندم کامل را جانشین آرد سفید کنید.

گلوتن ماده ای است که در گندم و سایر دانه ها
وجود دارد. لذا در غذاهای مختلفی مثل نان ها -
کیک- غلات- ماکارونی و بستنی یافت می شود.

