



میسلاد

M

L

L

A

Hospital

تغذیه در دیابت



* مصرف تخم مرغ به حداکثر ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود شود.

* از مصرف غذاهای کنسرو شده و آماده که حاوی مقادیر زیادی چربی یا شکر هستند اجتناب کنید.

* سالاد و سبزیجات را بدون سس و با چاشنی های مانند آب لیمو ترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون میل کنید.



۵

* روزانه ۶ وعده غذا میل کنید (۳ وعده غذای اصلی و سه میان وعده) میان وعده قبل از خواب برای پیشگیری از افت قندخون در طول شب ضروری است.

* می توانید در روز از انواع میوه جات به میزان ۲ تا ۴ واحد استفاده کنید ولی میوه هایی که قند بالایی دارند (مانند موز، خربزه، هندوانه و ...) را محدود کنید. مصرف مرکبات به دلیل اینکه حاوی مقادیر بالای ویتامین ث هستند مفید است.

* از مصرف نمک و غذاهای شور اجتناب کنید.

* از مصرف زیاد روغن و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید.

* مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس و ...) در برنامه غذایی توصیه می شود.



۴

واحد آموزش به بیمار

شماره پمفلت: IMH.PE.CV.16

تلفن: 031 - 35130000

داخلی واحد آموزش به بیمار 112

سایت: www.imsh.ir

اصفهان - بلوار کشاورز - سه راه سیمین -
خیابان جانبازان - انتهای بلوار شهیدبخشی

بهتر است بجای قندهای ساده از کربوهیدرات های پیچیده مانند نان سبوس دار، برنج و سیب زمینی استفاده کنید. اگر چه که در مصرف این مواد هم باید مراقب باشید و میزان مصرف آنها را محدود کنید ولی مجاز به حذف کامل این مواد از رژیم غذایی خود نمی باشید. میزان دقیق مصرف این مواد بستگی به شرایط بیمار، در افراد مختلف متفاوت است و در صورت تمایل باید توسط کارشناس تغذیه محاسبه شود.



۳



در این رژیم لازم است از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، نوشابه های گازدار، آمپوه های صنعتی، انواع شیرینی جات و شربت ها و کلیه محصولات که در آنها از شکر استفاده شده تا حد ممکن اجتناب کنید. می توانید روزانه در صورتی که نتایج آزمایشات قندخونتان قابل قبول باشد و با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه ۲ تا ۳ عدد خرما میل کنید و یا از بیسکویتهای ساقه طلایی (۳ عدد در روز) استفاده کنید.

۲

با توجه به نتایج آزمایشات و تشخیص پزشک معالج شما، لازم است بعد از ترخیص و در منزل رژیم مخصوص بیماران مبتلا به دیابت را پیگیری کنید.

کاهش وزن کمک شایانی به کنترل قند خون می کند لذا چنانچه دچار اضافه وزن هستید نسبت به کاهش کالری مصرفی خود (تحت نظر کارشناس تغذیه) و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایید.



۱