



# میلاد

## توصیه های غذایی مبتلایان به دیابت



**Hospital**

واحد آموزش به بیمار  
شماره پمفلت: E9516

| میوه ها     | واحد ها        |
|-------------|----------------|
| گلابی       | ۱ عدد کوچک     |
| آلوزرد      | ۲ عدد          |
| آناناس      | ۱ لیوان        |
| خرمالو      | ۲ عدد متوسط    |
| انار        | نصف یک عدد     |
| شلیل        | ۱ عدد          |
| توت فرنگی   | ۱/۵ لیوان      |
| نارنگی      | ۲ عدد          |
| انبه        | نصف لیوان      |
| برگه زردآلو | ۴ عدد          |
| برگه سیب    | ۲ عدد          |
| آلو بخارا   | ۳ عدد          |
| خرما        | ۳ عدد          |
| کشمش        | ۲ قاشق غذاخوری |
| انجیر خشک   | ۱/۵ عدد        |
| توت خشک     | نصف لیوان      |
| لواشک       | ۲۵ گرم         |

۵

شماره تماس بیمارستان  
03135130000  
داخلی واحد آموزش به بیمار

772

فهرست جانشینی میوه ها برای استفاده بیماران  
دیابتی:

هر واحد میوه شامل ۱۵ گرم قند و ۶۰ کیلوکالری  
انرژی می باشد.

| میوه ها    | واحد ها                  |
|------------|--------------------------|
| سیب        | ۱ عدد متوسط              |
| زردآلو     | ۴ عدد                    |
| موز        | ۱ عدد کوچک               |
| طالبی      | ۲۰۰ - ۳۰۰ گرم (یک لیوان) |
| هندوانه    | ۲۰۰ - ۳۰۰ گرم            |
| خربزه      | ۲۰۰ - ۳۰۰ گرم            |
| گیلاس تازه | ۱۲ عدد                   |
| انجیر تازه | ۲ عدد                    |
| گرب فروت   | نصف یک عدد               |
| انگور      | ۱۷ عدد (۹۰ گرم)          |
| کیوی       | ۱ عدد بزرگ (۱۰۰ گرم)     |
| پرتقال     | ۱ عدد متوسط              |
| هلو        | ۱ عدد متوسط              |

۴

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

۱- یکی از راههای پیشگیری از عوارض دیابت و کنترل آن، رعایت صحیح برنامه غذایی است.

۲- نان مصرفی خود را حتماً از نانهای سبوس دار انتخاب کنید.

۳- برنج را بیشتر به صورت کته و مخلوط سبزیها و حبوبات تهیه کرده و از قسمت بالای برنج استفاده نماید. (دمپخت گوجه، ماش، عدس، سبزی پلو، کلم پلو و ...)

۴- روغن مصرفی خود را از روغنهای مایع مخصوصاً روغن کنجد، زیتون و کلزا انتخاب کنید. مصرف روغن جامد و حیوانی به هیچ وجه برای بیمار دیابتی مجاز نیست.

۵- برای تهیه سس سالاد از ماست، آبلیمو، آب نارنج، آبغوره و سرکه استفاده کنید.

۶- گوشت قرمز کم چرب را حداکثر ۲ بار در هفته می توانید استفاده کنید.

۷- قبل از مصرف هر نوع گوشت چربیهای قابل مشاهده آن را جدا نموده و دور بریزد.

۸- در هفته بیش از ۲ عدد تخم مرغ استفاده نکنید.

۹- میوه را به صورت کامل و به مقدار تعیین شده در جدول ضمیمه می توانید مصرف کنید

۱۰- لبنیات مصرفی از نوع کم چرب باشد. در صورت استفاده از شیر محلی ۲ بار آن را جوشانده سرشیر آنرا جدا کرده درو بریزید. از این شیر می توان جهت تهیه ماست استفاده کرد.

۱۱- در برنامه غذایی روزانه خود مصرف سبزیجات را به میزان زیاد بگنجانید. سبزی های خام (سبزی خوردن و سالاد) و یا سبزی های پخته (خورشها و پلوهای که با سبزیجات تهیه می شود مثل سبزی پلو، کلم پلو، شوید پلو، خورش کدو، خورش کرفس و ...)

۱۲- مصرف آب میوه (خانگی و صنعتی)، نوشابه و شربت ها ممنوع است.

۱۳- غذا را بیشتر به صورت آب پز، بخارپز، کبابی و یا در فر تهیه کنید.

۱۴- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید (تا ۸ لیوان)

۱۵- غذا را به آرامی بخورید و آنرا خوب بجوید.



### تذکرات مهم:

\* غذا را در وعده های بیشتر و در حجم کمتر مصرف کنید (۶ تا ۷ وعده کوچک) شامل صبحانه، ۱ تا ۲ میان وعده، ناهار، عصرانه، شام و وعده قبل از خواب.

\* مصرف هر یک از وعده ها و میان وعده ها در هر روز باید در ساعتی معین باشد (برای جلوگیری از تغییرات سطح قند خون)

\* تعداد و زمان مصرف قرص یا انسولین نیز باید کاملاً رعایت شود.

\* در صورت داشتن اضافه وزن باید با رعایت برنامه غذایی فعالیت بدنی خود را کم کنید.

\* بهتر است هر روز حداقل نیم ساعت پیاده روی کنید. بهترین زمان پیاده روی برای بیماران دیابتی استفاده کننده از انسولین، زمان بین میان وعده عصرانه و شام است.

مواد غذایی مصرفی روزانه به سه دسته تقسیم می شوند:

۱- مواد غذایی مجاز: شامل غذاهایی هستند که در مصرف آنها ممنوعیتی وجود ندارد مثل سبزیجات و یا طعم دهنده های غذایی، آبلیمو، آبغوره، سرکه و ادویه جات.

۲- مواد غذایی محدود شده: شامل غذاهایی هستند که باید در مصرف آنها دقت نمود مانند انواع نان، برنج، رشته، ماکارونی، بلغور، ترخینه، ذرت، جو و غذاهای که از آرد تهیه می شود مثل انواع بیسکویت.

۳- مواد غذایی غیر مجاز: شامل غذاهای هستند که باید از مصرف آنها خودداری کرد. غذاهایی مانند قند و شکر معمولی، شکلات، شیرینی جات، آب نبات، بستنی، حلوا، شله زرد، زولبیا و بامیه، آبمیوه ها، کمپوت، نوشابه ها، روغن های حیوانی، روغن جامد، خامه، سرشیر و ...