



خودمراقبتی در دیابت

(تغذیه بیماران دیابتی)

گروه سنی جوان و بزرگسال و سالمند



تهیه کننده: خدیجه علیزاده

سوپروایزر آموزش سلامت

بیمارستان امیرالمومنین چارواپماق



منابع

www.uptodate.com

www.patient.co.uk

😊 اگر نیاز به مصرف سس برای سالاد دارید از

ماست کم چربی و یا آب لیمو جهت تهیه

سس استفاده کنید.

😊 به جای سس مایونز از خردل یا آب لیمو

استفاده کنید.

😊 در حین پخت به سبزی ها یک قطعه گوشت

قرمز یا مرغ اضافه کنید.

😊 بهتر است سبزی ها را سریعاً بپزید و سعی

کنید آنها را در کمی آب جوش بجوشانید.

😊 اگر سبزی را بصورت سرخ کرده مصرف

می کنید باید از روغن های مایع نظیر روغن

زیتون، ذرت و یا آفتابگردان به مقدار بسیار

کم استفاده نمایید.



😊 به جای کره، روغن های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع (ذرت، آفتاب گردان و...) استفاده کنید.

😊 سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، ژله، آب نبات و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید.



😊 سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس ذرت، چیپس سیب زمینی، شیرینی، بیسکویت و... کمتر مصرف کنید.

😊 در طول روز حداقل ۵ لیوان آب بنوشید.



😊 غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید.

😊 ترجیحاً از روغن مایع استفاده کنید.

😊 برای سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های

مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.

😊 به یاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ

کردنی را باید محدود کنید.

😊 مصرف برخی از انواع میوه ها مانند موز، انگور،

کشمش، انجیر، هندوانه، خربزه و طالبی باید

به یک تا دو بار در هفته محدود شود.

😊 سعی کنید نان های حاوی غلات کامل (نان

سنگک، نان جو و...) تهیه کنید.

😊 سعی کنید در انتخاب مواد غذایی، انواع بدون

چربی یا کم چربی آن را مصرف کنید.

😊 روزانه ۶ وعده غذا بخورید.

😊 سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در

ساعات معینی مصرف کنید.

😊 میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی

مانند پنیر یا شیر همراه با نان باشد.

😊 همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات تازه

استفاده کنید.

😊 نان سنگک و بربری از نان لواش و نان های

حجمیم بهتر است.

😊 مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده،

سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را

محدود کنید.

😊 لبنیات کم چربی مصرف کنید.

😊 از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی

خود بیشتر استفاده کنید.

😊 در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف

نکنید.