



خودمراقبتی در دیابت

(دیابت و تغذیه)

گروه سنی جوان و بزرگسال و سالمند



تهیه کننده: خدیجه عزیزاده
سوپروایزر آموزش سلامت
بیمارستان امیرالمومنین چاروايماق

✓ گوشت عاری از چربی

✓ گوشت ها که غنی از پروتئین هستند به اندازه ی کربوهیدرات ها قند خون را افزایش نمی دهند. و اگر در مقدار مناسب مصرف شوند گزینه هایی نظیر: ماهی، سینه ی مرغ بدون پوست و قطعاتی از گوشت عاری از چربی گزینه های خوبی برای رژیم غذایی دیابتی هستند.



✓ همچنین گوشت منبع عنصر کروم می باشد. کروم یک ماده ی معدنی است که عملکرد مطلوب انسولین را تقویت می کند و به بدن در متابولیسم کربوهیدرات ها کمک می نماید.

منابع

www.patient.co.uk

✓ ماهی

✓ مصرف محصولات دریایی و ماهی های غنی از امگا 3 (از جمله قزل آلا و غییره) گزینه های پروتئینی بسیار مناسبی برای افراد دیابتی هستند.



✓ همچنین ماهی سالمون یک انتخاب هوشمندانه و مفید است چرا که حاوی اسیدهای چرب مفید برای سلامت قلب (اسیدهای چرب امگا 3) می باشد.



✓ جوی دو سر

✓ این کربوهیدرات مرغوب نه تنها یک منبع انرژی پایدارتری نسبت به نان سفید است، بلکه همچنین می تواند به کاهش وزن کمک کند.

✓ فیبر محلول موجود در جوها به حفظ احساس سیری برای زمان طولانی تر کمک می کند.



✓ برخی از دیگر غذاها مانند برنج و یا نان قهوه ای که دارای سیوس هستند، آهسته تر جذب می شوند و سبب نوسانات کمتر و آهسته تر قند خون می گردند.

✓ قند و شکر و عسل را کمتر مصرف کنید.

✓ از محصولات بدون قند می توانید استفاده کنید اما به مقدار کم.

✓ از میوه های تازه و کلوچه های کم چربی و غلات به عنوان میان وعده استفاده استفاده کنید.

✓ هر روز غلات پر فیبر را برای صبحانه انتخاب کنید.

✓ به جای آب میوه از میوه تازه استفاده کنید.

✓ روزانه حداقل 6-8 لیوان آب بنوشید.



✱ توصیه های زیر را جدی بگیرید:

✓ سعی کنید برنامه غذایی منظمی داشته باشید و سر ساعت معینی غذا بخورید.

✓ روزانه بین 4 تا 6 وعده غذا بخورید.

✓ در هر وعده مقادیر متناسبی از کربوهیدرات ها را مصرف کنید تا دچار نوسانات قند خون نشوید.

✓ چربی کمتری مصرف کنید.

✓ مصرف فیبر (سبزی و میوه) را افزایش دهید.

سبزیجات میوه جات



