

انتخاب غذاهای سالم از بین غذاهای موجود، نقش اصلی در کنترل دیابت و پیشگیری از عوارض آن را دارد.



سالاد های مصرفی

سالاد های مصرفی را بدون سس استفاده کنید و به جای سس میتوان از آب لیمو ، نارنج ماست ، آبغوره ، سرکه به مقدار کم و به همراه سبزیجات معطره برای سالاد استفاده کرد.

حداقل هفته ای یک بار گوشت ماهی مصرف گردد.

استفاده از سفیده تخم مرغ: سه تا چهار عدد در هفته توصیه می گردد.

مصرف سبزیجات

مصرف سبزیجات از اهمیت خاصی برخوردار است. خوردن سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون می شود . منظور از سبزیجات انواع سبزی، کدو و کاهو ، خیار بادمجان می باشد که در این بین انواع کلم کنگر، اسفناج و فلفل دلمه ای ، گوجه فرنگی دارای خواص ویژه ای بوده و بهتر است از این مواد بیشتر استفاده شود.

روزانه میوه و سبزی تازه به مقدار کافی استفاده شود.

مصرف میوه

قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه های زیر قند خون افزایش خواهد یافت. از جمله طالبی شیرین ، خربزه ، هندوانه خرما و انجیر، انگور عسگری نسبت به سایر میوه ها قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه ها کمتر استفاده شود.

توجه: مطالب موجود در این بروشور آموزشی جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشك معالج خود مشورت فرمائید



تغذیه مناسب در افراد دیابتی:

- غذا را در فواصل منظم و در ساعت های مشخص میل نمایید و غذا را در حجم کم دفعات زیاد مصرف نمایید.
- هرگز نباید یکی از وعده های اصلی خود را حذف کنید.
- توجه : برای اطمینان از درستی روش تغذیه باید به کارشناس تغذیه مراجعه شود.

نان مورد استفاده در افراد دیابتی:

- استفاده از نان سبوس دار - سنگگ و نان جو به جای نان های سفید توصیه می گردد.

مصرف حبوبات گوشت:

- حبوبات : در طول هفته حداقل ۲ بار استفاده از حبوبات پخته توصیه می گردد.
- استفاده از گوشت سفید: مرغ - ماهی و پرندگان، معین شده مصرف شود (دو بار در هفته).



مرکز آموزشی درمانی بیمارستان امام خمینی (ره) سراب

خود مراقبتی کلید گم شده سلامت جامعه
خودمراقبتی در قند خون بالا و رژیم غذایی

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان:	خودمراقبتی در قند خون بالا و رژیم غذایی
تهیه کننده:	واحد آموزش و پیگیری بیماران زهرا ملازمی
سال تهیه:	سال بازبینی: مهر-آبان ۱۴۰۱
منابع:	۱- برونر و سوارث - پرستاری داخلی- جراحی غدد و متابولیسم. اندیشه رفیع ۲۰۱۸ 2- American Diabetes association.classification of diabetes:standard of medical care in diabetes.2022 برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت-وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی -مرکز مدیریت بیماری ها- اداره غدد و متابولیک تهران
تأیید کننده نهایی:	آقای دکتر متفکر آزاد ریاست بیمارستان امام خمینی (ره) سراب

با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم

مواد غذایی که باید اجتناب کرد:

اجتناب از: آب نبات ، بستنی ، فالوده ، مربا ، قند، پولکی و شکر، انواع شیرینی، عسل ، انواع شربت ، نوشابه رژیمی یا ماءالشعیر دلستر، سوهان ، آب میوه ، ماکارونی، سیب زمینی ، برنج، چغندر و نخود فرنگی و ذرت، قندهای ساده مثل شکر، شکلات، نوشابه های صنعتی، بستنی، دسرهای شیرین، ژله، کمپوت، عسل، مربا، شیرینی ها، کیک ها و آبنبات، و غذاهای کنسروی، کره، مارگارین، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس، ژامبون، کوکتل و پیتزا خودداری کنید.



با آرزوی سلامتی و تندرستی روزافزون

استفاده از روغن مایع و گیاهی و زیتون:

به هنگام طبخ غذاها از روغن مایع استفاده شود. از سرخ کردن غذاها پرهیز شود و در صورت سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

به جای سرخ کردن، آب پز کردن و کبابی کردن غذاها در فر توصیه می گردد.

نگرانی و تلویزیون

از عصبانیت ، نگرانی و قرار گرفتن در موقعیت های پرتنش خودداری کنید.

از صرف تنقلات و هرگونه ماده غذایی به هنگام تماشای تلویزیون پرهیز کنید.

در صورت تمایل به مصرف چای با قند، کمی صبر کنید تا چای خنک شده و سپس تنها با مصرف یک حبه قند آن را بنوشید. اگر قند در دهانتان باقی ماند، آن را خارج کنید.(در طول روز حداکثر ۳ حبه قند مصرف کنید).

