

اگر مبتلا به بیماری دیابت هستید چگونه می توانید به طور صحیح غذا مصرف کنید؟ استفاده از هرم مواد غذایی به شما کمک می کند تا برای تغذیه صحیح از غذاهای متنوع استفاده کنید .  
سعی کنید هر روز از هر گروه از مواد غذایی نام برده شده در هرم زیر استفاده نمایید .



### مواد نشاسته ای:

مواد نشاسته ای شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته ای است.

**\*ممکن است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای بخورند ولی به خاطر داشته باشید که این توصیه دیگران را هرگز اجرا نکنید**

مصرف مواد نشاسته ای سبب کسب انرژی، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر می شود

فیبر موجود در غذاهای گیاهی که جزئی غیرقابل جذب است، به کارکرد درست روده ها کمک می کند  
بهترین راه برای خ رید، پخت و خوردن مواد نشاسته ای چیست؟  
سعی کنید نان های حاوی غلات کامل (نان سنگک، نان جو و...) تهیه کنید.

نان سنگک و یا بربری از نان لوآش و فانتزی بهتر است

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



### سبزیجات:

سعی کنید هر روز سبزیهای خام و پخته استفاده نمایید

مصرف سبزی ها باعث رساندن ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر به بدن شما می شود.

بهترین راه برای خرید، پخت و خوردن سبزی ها چیست؟

سعی کنید از سس سالاد بدون چربی یا کم چربی برای روی سالاد یا سبزی ها استفاده نمایید

از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید  
به جای سس از آغوره یا آب لیمو در سالاد

استفاده کنید.  
در حین پخت به سبزی ها یک قطعه گوشت قرمز یا مرغ اضافه کنید  
بهتر است سبزی ها 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

سعی کنید به سبزی های پخته شده کره یا مارگارین اضافه نکنید

اگر نیاز به مصرف سس برای سالاد دارید از ماست کم چربی و یا آب لیمو نی ز می توانید جهت تهیه سس استفاده کنید



### میوه ها:

ممکن است به مصرف ۱ یا ۲ واحد میوه در طول روز نیاز داشته باشید . در صورتی که در طول روز بیش از ۱ واحد

باید میوه بخورید، سعی کنید از انواع میوه ها استفاده نمایید.

چه نکاتی را هنگام مصرف میوه ها باید رعایت کرد؟

سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف کنید

میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده هستند که مقادیر زیادی قند

دارند، بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند  
انگور دارای قند زیادی است که اگر آنرا به مقدار زیاد مصرف کنید برکنترل قند خون شما اثر می گذارد  
در هنگام خرید سعی کنید میوه های کوچک تر انتخاب کنید  
خوردن میوه ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است

سعی کنید در صورت مصرف آب میوه، از آب میوه صددرصد طبیعی و بدون شکر اضافه شده استفاده کنید

از دسرهای آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید

اگر علاقه زیاد به مصرف آب میوه دارید آنرا با افزودن آب رقیق نمایید و یا آب را به میوه له شده اضافه کنید و به خاطر داشته

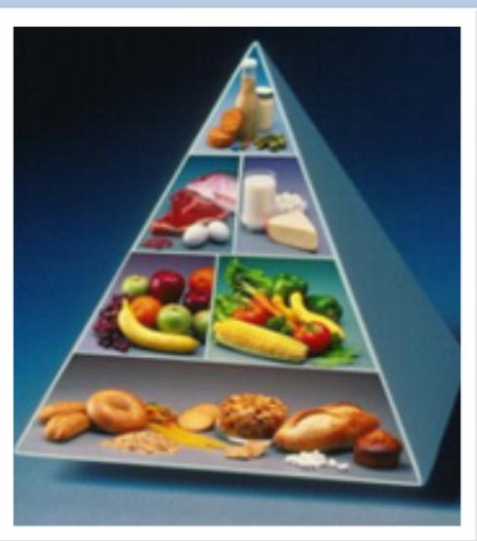
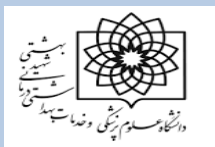
باشید که نباید به آن شکر اضافه نمایید  
به منظور پیشگیری از یبوست و دیگر عوارض گوارشی سعی کنید تا حد امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید

شیر و مواد پروتئینی:



از لبنیات کم چرب استفاده کنید  
غذاهای پروتئینی شامل گوشت قرمز،

ماکیان (مرغ، بوقلمون و ..)، ماهی، تخم مرغ و پنیر است.



بیمارستان سوم شعبان دماوند

۱۳۹۵

## تغذیه در دیابت

به نکات زیر توجه نمایید:

☞ به منظور کنترل قند خون روزانه شش وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، نهار، شام) . سه میان وعده توصیه می شود.

☞ سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده ها را در ساعات معینی مصرف کنید.

☞ در هر وعده غذایی و در طول روز از گروه های غذایی مختلف استفاده کنید.

☞ از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید.

☞ در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

☞ غذا را به صورت کم نمک مصرف کنید.

☞ بیاد داشته باشید که مصرف غذاهای سرخ کردنی را باید محدود کنید.

\*با آرزوی تندرستی- دفتر پرستاری بیمارستان سوم شعبان

آدرس:

میلاد، جنب سینما پرستو (دانشگاه آزاد دماوند)

[www.sdmc.sbmu.ac.ir](http://www.sdmc.sbmu.ac.ir)

تلفن: ۳-۷۶۳۱۹۷۸۱

ها:

☞ روغن ها و چربی

☞ روغن ها و

☞ چربی ها در قله

☞ هرم قرار دارند .

یعنی باید مصرف آنها را به حداقل رساند.

☞ غذاهای پرچربی شامل کره، مارگارین،

سس سالاد، روغن ها، مایونز، خامه،

پنیرخامه ای، سرشیر، چپیس سیب زمینی

و... می باشد.

☞ از روغن های گیاهی یا چربی غیر اشباع

مثل روغن زیتون، روغن کانولا و ... به جای

روغن های حیوانی و جامد است فاده کنید .

☞ مواد قندی شامل چه غذاهایی است؟

☞ مواد قندی (نوشابه، شربت،

مربا، شکر و عسل، آب نبات، شکلات ) نیز در

رأس هرم قرار دارند، بنابراین باید از این مواد به

مقدار بسیار کم مصرف نمایید (تا حد امکان

مصرف نکنید). ☞ بعضی از مواد قندی مثل

کیک، دسرها و انواع شیرینی ها حاوی مقدار

زیادی چربی نیز می باشند.

☞ مصرف مواد قندی باعث می شود قند خون

به سرعت بالا رود.



☞ هر روز مقدار کمی از این مواد را در

☞ برنامه روزانه بگنجانید

☞ که بهترین راه برای خرید، پخت و مصرف

☞ غذاهای پروتئینی چیست؟

☞ سعی کنید کم چربی ترین گوشت را

☞ بخرید.

☞ پوست مرغ دارای چربی زیاد است؛ قبل

☞ از پخت پوست آن را کامل جدا کنید.

☞ سعی کنید که گوشت را بدون افزودن

☞ چربی طبخ کنید

☞ به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را با

☞ پوست آب پز کنید.

☞ در هفته بیش از دو عدد زرده تخم مرغ

☞ مصرف نکنید.

☞ برای طعم بخشیدن بیشتر به این مواد از

☞ آغوره،

☞ آب لیمو، سس گوجه فرنگی و .. استفاده

☞ کنید.

☞ فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس،

☞ کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی

☞ هستند، بنابراین مصرف آنها را به حداقل

☞ برسانید.

☞ سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به

☞ جای سرخ کردن ماهی، آن را بصورت آب

☞ پز، بخار پز و یا کبابی مصرف نمایید .