



خودمراقبتی در دیابت

(دیابت و تغذیه)

گروه سنی جوان و بزرگسال و سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی بهار ۱۴۰۴

✓ 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.

منبع

www.patient.co.uk

✓ ماهی

✓ مصرف محصولات دریایی و ماهی های غنی از امگا ۳ (از جمله قزل آلا و غیره) 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 ۳) 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 سبوس 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 ۶-۸ لیوان آب بنوشید.



❖ توصیه های زیر را جدی بگیرید :

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

✓ روزانه بین ۴ تا ۶ 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

