

✚ توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه

وعده اصلی (صبحانه - نهار - شام) و سه میان

وعده (بین صبحانه و نهار - بین نهار و شام و قبل

از خواب) تقسیم شود.

✚ استفاده از مصرف غذاهای آب پز و بخارپز و یا

کبابی جایگزین غذاهای پرچرب و سرخ شده شود.



## بایدهای اولیه :

✚ کاهش وزن کمک شایانی به کنترل قند خون

می کند لذا افراد دارای اضافه وزن حتماً بایستی

نسبت به کاهش وزن خود از طریق فعالیت بدنی و

کاهش کالری دریافتی اقدام کنند.

✚ مصرف قند و شکر و مربا و آدامس و ..... در بیماران

دیابتی ممنوع است.

✚ وعده های غذایی باید به طور منظم و ساعت مقدر

مصرف شوند، زیرا تغییر ساعت صرف غذا سبب

نوسان قند خون می گردد.

✚ نان های مصرفی باید از آرد سبوس دار و با استفاده

از خمیر مایه تهیه شود.

## دیابت رژیم غذایی مبتلایان به دیابت ؟

بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر)

و غذاهایی که مستقیماً حاوی اینگونه قندها هستند

(انواع شیرینی جات، بستنی، مربا، نوشابه و

بیسکوئیت و آدامس) از تمامی انواع غذاها در مقادیر

متناسب و کنترل شده می توانند استفاده کنند.





بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

## رژیم غذایی در افراد دیابت یک



تهیه و تنظیم :

غزال داراب پور کارشناس پرستاری  
رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین : بهمن 1398

تاریخ آخرین بازنگری : -

## سخن آخر

ورزش های ساده مثل پیاده وری را به طور  
منظم انجام دهید.



به طور مداوم با مشاور تغذیه خود در  
ارتباط باشید و مشکلات خود را در زمینه  
برنامه غذایی را با او در میان بگذارید.



علائم دیابت را نادیده نگیرید.  
سریعا با پزشک تماس بگیرید.

## مواد غذایی مناسب

- استفاده از روغن نوع گیاهی
- از گوشت های کم چرب، مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده کنید.
- مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.
- شیر و لبنیات از نوع کم چرب باشد.
- میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید.
- ویتامین C موجود در میوه و سبزی تازه کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید.
- سالاد و سبزی ها را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آبلیمو ترش و یا نارنج و مقداری اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.
- مصرف نمکتان را تا حد امکان کم نمایید.
- از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک و شکر یا چربی هستند استفاده نکنید.