

۷. میان وعده بین وعده های اصلی می تواند لبنیات، میوه های تازه و یا بادام و گردو باشد.

۸. از میوه های تازه و سبزیجات هرروز استفاده کنید.



۹. هر روز صبح غلات پر فیبر را برای صبحانه انتخاب کنید.

۱۰. به جای آب میوه از میوه تازه استفاده کنید.

۱۱. از شیرهای کم چربی استفاده کنید.

۱۲. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.



(۳)

توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع اول

۱. سعی کنید برنامه غذایی خود را بطور منظم تنظیم کنید به نحوی که هر روز در ساعات معینی غذا بخورید.

۲. روزانه بین ۴ تا ۵ وعده غذا بخورید.

۳. در هر وعده مقادیر متناسبی از کربوهیدراتها را مصرف کنید تا دچار عوارض ناشی از نوسانات قند خون نشوید.

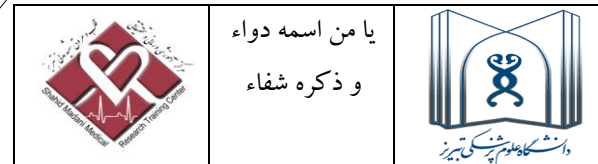
۴. چربی دریافتی از طریق مواد غذایی را محدود کنید.

۵. مصرف قندهای ساده مانند شکر، شکر قرمز، عسل و شربت ذرت را محدود کنید.

۶. مصرف فیبر را تا میزان ۲۵ میلی گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلو کالری دریافتی افزایش دهید. منابع فیبر (انواع میوه - سبزی - حبوبات و غلات سبوس دار)



(۲)



تغذیه در دیابت



واحد آموزش سلامت

تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

(۱)

دیابت را جدی بگیرید

(۶)

۶. از سبزیجات در غذاهای خود فراوان استفاده کنید.

۷. مصرف چربی ها را در برنامه روزانه غذایی خود

طبق نظر متخصصین تغذیه کاهش دهید.

۸. از مصرف آب میوه خودداری کرده و به جای آن در

طول روز از میوه تازه استفاده کنید.



۹. روزانه ۸ لیوان آب بنوشید .

(۵)

توصیه های تغذیه ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم

۱. از آنجایی که بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم درسنین بالاتری قرار دارند مهم ترین کار در این بیماران کنترل وزن می باشد .

۲. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهید.

۳. قبل از صرف غذا از سالاد یا مواد غذایی کم کالری مانند کاهو ، کرفس، ژله بدون قند، سوپهای ساده و کم کالری استفاده کنید.

۴. از نوشیدنی ها و دسرهای بدون قند استفاده کنید .

۵. آرد گندم کامل را جانشین آرد سفید کنید.

گلوتن ماده ای است که در گندم و سایر دانه ها وجود دارد. لذا در غذاهای مختلفی مثل نان ها- کیک- غلات- ماکارونی و بستنی یافت می شود.



(۴)