



« بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

توصیه های رژیم برای دیابت



تهیه و تنظیم : محدثه دادرسی

زیر نظر کمیته آموزش دفتر پرستاری

تابستان ۱۳۹۰

رعایت رژیم غذایی زیر تا حدود زیادی شما را در کنترل قند خون یاری می کند و می تواند برای شما مفید باشد.

۱. در صورت اضافه وزن ابتدا با رژیم غذایی مناسب و ورزش وزن خود را کاهش دهید.

۲. وعده ها و میان وعده های غذایی در زمان معین و به مقدار معین مصرف شود (از گرسنگی طولانی مدت و از بی نظمی غذایی پرهیز شود و وعده ها را در حجم کم و به دفعات بیشتر استفاده شود)

۳. مصرف میوه های بسیار شیرین ممنوع یا بسیار کاهش دهید. مثل موز، انجیر ، زردآلو، خربزه و انگور شیرین



۴. مصرف میوه هایی نظیر توت فرنگی ، گلابی ، گیلاس و سیب به خصوص با پوست را فراموش نکنید.

۵. در خوردن برنج به صورت کته ، سیب زمینی ، ماکارونی و هویج پخته و سایر مواد نشاسته ای اعتدال رعایت شود.

مصرف گوشت قرمز و زرده تخم مرغ را کاهش دهید.



۱۲. مصرف غذاهای سویایی بسیار

مفید هستند و در پخت غذا از روغن

مایع و در غذاهای سرخ کردنی از

روغن مایع مخصوص سرخ کردن

استفاده گردد و غذاهای سرخ کردنی

محدود باشد.

۱۳. قبل از خواب ۱ عدد میوه یا ۱

لیوان شیر کم چرب مصرف کنید.

۸. نان ترجیحا از نوع بربری و در غیر

این صورت سنگک استفاده گردد. نان

جو سبوس دار نیز مفید است چون

باعث کاهش قند خون می گردد.



۹. همراه غذا از سیر یا پیاز خام استفاده

گردد.

۱۰. همراه غذا سالاد بدون سس و

سبزی تازه بخورید.

۱۱. در صورت چربی خون بالا از

مرغ و ماهی بیشتر استفاده گردد.



۶. از خوردن آبمیوه های مصنوعی

(ساندیس و سن ایچ و ...)، بستنی و

شکلات، شیرینی جات و کمپوت و ...

تا حد امکان پرهیز گردد. گول نوشابه

های رژیمی را نخورید.



۷. چای خود را با قند و شکر میل نکنید

در عوض از توت خشک، خرما و

کشمش استفاده کنید.