



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل
شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر
بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

بخش داخلی

عنوان: راهنمای غذا (ویژه مبتلایان به دیابت)



تهیه و تدوین: شبیم عمانی

تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

۱۳۹۶

نوشیدنی ها

هر روز ۸-۶ لیوان مایعات بنوشید:

آب

چای

قهوه (بدون شیرینی)



چند پیشنهاد

- هر روز سه وعده غذا مصرف کنید.
- سعی کنید از غذاهای کم چرب استفاده کنید و در غیر این صورت فقط مقدار کمی روغن یا چربی مصرف نمایید.
- سعی کنید غذاها را آب پز کرده، یا با بخار بپزید و یا فقط تفت دهید.
- در صورت اضافه وزن، بتدریج وزن خود را کاهش دهید.
- حداقل روزی نیم ساعت ورزش کنید. پیاده روی ورزش بسیار خوبی است.
- اگر برای کنترل دیابت خود از قرص یا انسولین استفاده می کنید، غذا خوردن در فواصل منظم بسیار اهمیت دارد.

چربی ها

- مارگارین، کره بادام زمینی، روغن مایع (مثل روغن زیتون و روغن دانه ها)، سویا، بادام زمینی، آجیل.
- (چربی ها باید به مقدار کم مصرف شوند)



غذاهای آزاد

- مارچوبه، قارچ، چغندر پیاز، انواع کلم، نخودفرنگی
- کرفس، فلفل دلمه، خیار
- کدو، لوبیاسبز، ترب
- کاهو، اسفناج، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، تره
- فرنگی، ربواس



این مواد را می توانید به غذا اضافه کنید

- ادویه - سیر
- سرکه - سس گوجه فرنگی

❑ میوه خام

❑ کمپوت میوه (بدون شکر)

(به مقدار مساوی بین وعده های غذا تقسیم شود)



غذاهای پروتئینی

مقدار کمی از این غذاها را یک یا دو وعده در روز میل کنید:

گوشت (بدون چربی)، مرغ (بدون پوست)، ماهی و غذاهای دریایی، تخم مرغ، نخود، عدس، انواع لوبیا



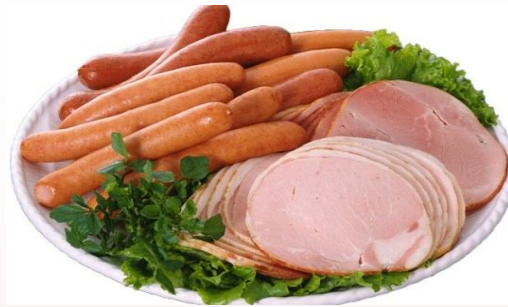
لبنیات کم چربی

❑ شیر و ماست روزانه ۳-۲ لیوان

❑ پنیر کم چربی



❑ گوشت های چرب (مثل سوسیس و کالباس)



❑ خامه، پنیر خامه ای

❑ سس مایونز، سس سالاد

❑ پیه، دنبه، کره، غذاهای آماده پرچربی



این غذاها را در حد تعادل مصرف کنید:

غذاهای نشاسته ای

❑ انواع نان (ترجیحاً نان گندم کامل یا جو کامل)

❑ انواع لوبیا، عدس، نخود، برنج، ماکارونی و لازانیا

❑ سیب زمینی، ذرت، حلیم

❑ غلات صبحانه (کم شیرینی)



از مصرف این غذاها باید خودداری کنید:

مواد شیرین



❑ قند و شکر، مربا، عسل

❑ شربت، شربت قند

❑ شکلات، آب نبات

❑ ژله، بستنی

❑ پودینگ، کیک

❑ بیسکویت

❑ پودرهای آرمیوه

❑ شیر یا قهوه شیرین شده

غذاهای پرچرب



❑ غذاهایی که خیلی سرخ شده اند

❑ چیپس