

میوه هایی که قند بالا دارند و دیابتی ها باید از مصرف آنها پرهیز کنند شامل: خربزه، موز، طالبی، انگور، عسگری است ولی میوه هایی مانند سیب گلاب، خیار برای دیابتی ها بسیار مناسب است و می توانند مانند افراد عادی بین دو تا چهار سهم از این میوه ها را استفاده کنند. هر سهم به اندازه ی یک پرتغال یا سیب درشت است.

مصرف شیر کم چرب برای دیابتی ها مشکلی ندارد ولی شیرهای پرچرب برای دیابتی ها مناسب نیست اساسا دیابتی ها را از مصرف غذاهایی که کلسترول بالایی دارند منع می کنیم چون اثر منفی بر قند خون آنها دارند.



مواد غذایی که اثر نامناسب بر قند خون دارند مانند قند، شکر، مربا، شربت و عسل باید از برنامه غذایی فرد دیابتی حذف شود و قندهای مرکب مانند خرما، کشمش، انجیر و توت خشک جایگزین این مواد شود.

مصرف فیبر غذایی باید افزایش پیدا کند که بیشتر در پوست میوه جات مثل پوست خیار و پوست سیب وجود دارد و از میان نان ها نان سنگک برای دیابتی ها مناسب تر است.



بیماران دیابتی با داشتن یک برنامه غذایی سالم، می توانند از انواع غذاها لذت ببرند. یک رژیم سالم برای افراد دیابتی شامل ۶۰-۴۰٪ از گروه کربوهیدرات (شامل میوه ها سبزیجات، حبوبات، لبنیات و غذاهای نشاسته ای مانند نان) ۲۰٪ از گروه پروتئین (گوشت قرمز، انواع گوشت پرندگان، ماهی، لبنیات) و ۳۰٪ یا کمتر از گروه چربی هاست (شامل کره و انواع روغن هاست که به انواع غذاها افزوده می شود و در بیشتر لبنیات و فرآورده های گوشتی یافت می شود). یادمان باشد:

حتی اگر عادت به خوردن وعده های غذایی بسیار سالم داریم خوردن بیش از حد موجب افزایش وزن خواهد شد که خود باعث بروز بیماری دیابت و افزایش قند خون می شود.



بسمه تعالی

بیمارستان حضرت زهرا(س)



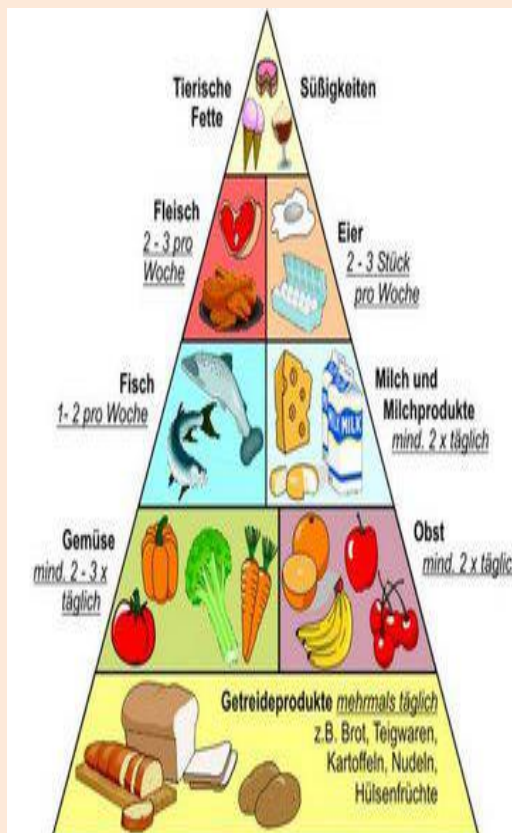
تغذیه و دیابت

کد پمفلت: HZ.PE.02



واحد آموزش سلامت همگانی

سال ۱۴۰۰



آدرس: اصفهان، زینبیه، خیابان آیت ا... غفاری،
بعد از حرم مطهر. تلفن: ۷-۳۵۵۱۱۱۹۵

Email: hospital.zahra@yahoo.com

قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم

با آرزوی موفقیت و سلامتی روز افزون



افراد دیابتی باید روزانه دو تا سه سهم از گروه شیر مصرف کنند و چنانچه در سن رشد هستند این مقدار به دو الی چهار سهم می رسد. یک لیوان شیر. یک لیوان ماست. دو لیوان دوغ. ۴۵ گرم پنیر به اندازه یک قوطی کبریت برابر با یک سهم می باشد

