



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین (ع)

مراغه

موضوع :

توصیه های تغذیه ای در بیماران

دیابتی (2)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

بهار 1402

کلم بروکلی غنی از کروم بوده و در دراز مدت باعث تنظیم قند خون می شود، روزانه از سالاد یا سوپ های حاوی بروکلی استفاده کنید.

* همراه هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید.

سایر توصیه های تغذیه ای

* از مصرف الکل و سیگار خودداری نمایید.



* در طول روز 10 - 8 لیوان آب بنوشید.



* با رعایت توصیه های پزشکی و تغذیه ای، تحت نظر پزشک معالج و مشاور تغذیه برای بهبود سلامت خود تلاش کنید

* خود میوه ها به دلیل داشتن فیبر قند خون را دیرتر بالا می برند پس به جای آب میوه از خود میوه ها استفاده کنید.

* از میوه های تازه به جای میوه های خشک استفاده کنید.

* در هنگام مصرف، میوه هایی انتخاب کنید که اندازه کوچکتري دارند.

* در خوردن میوه ها فاصله زمانی را رعایت کنید و دو یا سه میوه را یکجا نخورید.

* تا حد ممکن میوه ها و سبزی ها را با پوست مصرف کنید.

* در مصرف سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی، کدو حلوایی، باقلا، ذرت، نخود سبز احتیاط کنید.

* ترکیبات فعال گوگردی موجود در پیاز و سیر با افزایش میزان انسولین در خون باعث کاهش قند خون می شود.

میوه ها و سبزیجات

* میوه ها و سبزیجات بهترین تامین کننده های ویتامین ها و مواد معدنی هستند، در ضمن به علت غنی بودن از فیبر نقش چشمگیری در کنترل قند، چربی و فشار خون دارند.

* از آنجا که سبزیجات حاوی مقادیر بسیار کم قند و انرژی بوده و در عوض از منابع غنی فیبر محسوب می شوند، نه تنها در رژیم دیابتی محدود نمی شوند بلکه توصیه می شود به مقدار زیاد مصرف شوند.

* اما میوه ها دارای مقدار بیشتری قند هستند بنابراین باید با احتیاط بیشتری مصرف شوند.

* در کل، روزانه یک فرد بالغ براساس میزان انرژی مورد نیاز به 2-4 واحد میوه نیاز دارد.

* به طور متوسط هر واحد میوه عبارت است از



شلیل کوچک

شلیل کوچک	1 عدد
گلایی بزرگ	نصف میوه
پرتقال کوچک	1 عدد
نارنگی کوچک	2 عدد
خرمالوی متوسط	2 عدد
کیوی	1 عدد
گریپ فروت بزرگ	نصف میوه
توت سیاه	سه چهارم لیوان
گیلاس شیرین	12 عدد
آلبالو	سه چهارم لیوان
آلوی کوچک	2 عدد
توت فرنگی	یک و یک چهارم لیوان
انبه	نصف لیوان
آناناس	نصف میوه
انگور ریز	17 میوه
موز کوچک	1 عدد
گرمک	یک لیوان خرد شده
خریزه	یک برش یا یک لیوان خرد شده
طالبی کوچک	یک سوم میوه یا یک لیوان خرد شده
سیب کوچک	1 عدد
زرد آلو	4 لیوان
هلو متوسط	1 عدد
انار	نصف میوه
تمشک	1 لیوان

میوه های خشک

سیب خشک	4 حلقه
برگه زرد آلو	4 عدد کامل
توت خشک	یک چهارم لیوان
انجیر خشک	1/5 عدد
گشمش*	2 قاشق غذا خوری
رطب*	3 عدد کوچک

آب میوه ها

آب سیب*	نصف لیوان
آب انگور*	یک سوم لیوان
آب گریپ فروت*	نصف لیوان
آب پرتقال*	نصف لیوان
آب آناناس*	نصف لیوان

توصیه

میوه هایی که با ستاره نوشته شده است باعث بالا رفتن سریع قند خون می شود پس در مصرف آنها احتیاط کنید

اجازه دارید روزانه فقط یک واحد از میوه های ستاره دار مصرف کنید

اما در صورت بالا بودن قند خون مصرف میوه های ستاره دار را به سه بار در هفته محدود کنید