



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام موسی کاظم (ع) زرین دشت

توصیه های دیابت:

✓ مواد غذایی غیر مجاز:

قند های ساده نظیر: قند، شکر، مربا، انواع شیرینی، بیسکویت، کیک، کمپوت، آبمیوه های آماده، عسل، بستنی، انواع شربت، شکلات، نوشابه های گاز دار، ژله، انواع حلوا و ...

مواد غذایی با سدیم بالا که باید محدود شود: کالباس، سوسیس، هر نوع ماده غذایی کنسرو شده، چیپس، پفک
مواد غذایی پرچرب نظیر: هر نوع غذای سرخ کردنی، انواع گوشت قرمز پرچرب، کله پاچه، پوست مرغ، سس مایونز، لبنیات پرچرب

✓ غذا را در حجم کم و دفعات متعدد میل کنید (3 وعده اصلی و 3 میان وعده)

✓ سعی کنید وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها را در ساعت معینی بخورید.

✓ از حبوبات و سویا در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید. برای جلوگیری از نفخ حبوبات را چند ساعت قبل از مصرف در آب گرم خیس کرده و هنگام پخت آب آن را دور بریزید و در آب تازه بپزید. مصرف پودر آویشن، زیره، دم کرده نعنا برای از بین بردن نفخ بسیار مفید است.

✓ مصرف برنج های مخلوط با حبوبات به برنج های ساده ارجحیت دارد نظیر: عدس پلو، لوبیا پلو

✓ بیشتر از یک وعده در طول روز برنج مصرف نکنید. میزان همان وعده مطابق دستور رژیم

✓ از نان های سبوس دار نظیر: نان سنگک، نان جو، نان بربری به جای نان لواش، از نان ساندویچی استفاده نکنید.

✓ همراه هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید (ترجحا به صورت خام) سبزیجاتی نظیر: کاهو، کلم، هویج، خیار، گوجه فرنگی، سبزی خوردن، سبزی های پخته مانند: خورش کدو بادمجان، خورش سبزی، خورش کرفس یا اسفناج پخته

✓ میوه هایی که امکان خوردن آن با پوست وجود دارد را پوست نگیرید و با پوست میل نمایید مانند سیب

✓ مصرف میوه بهتر از آب میوه است در صورتی که تمایل به مصرف آب میوه داشتید نصف لیوان آب میوه طبیعی را با نصف لیوان آب رقیق کنید و بعد مصرف نمایید.

آدرس: زرین دشت، بیمارستان امام موسی کاظم (ع)

تهیه کننده: مریم آرمین کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی نظام پزشکی: ت- 3802