



توصیه های لازم در بیماران دیابتی

- ✓ تا حد امکان سعی نمایید زمان مصرف قرص های پایین آورنده قند خون و زمان مصرف وعده های غذایی دارای نظم باشد و از تغییر دادن آنها تا حد امکان خودداری نمایید.
- ✓ از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها شکر استفاده می شود پرهیز نمایید.
- ✓ همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (همانند آبنبات) داشته باشد تا در صورت کاهش قند خون مصرف نماید.
- ✓ همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی ها استفاده نمایید.
- ✓ در رژیم غذایی خود بهتر است از نان های سبوس دار و غلات سبوس دار استفاده نمایید.
- ✓ مصرف میان وعده ها الزامی می باشد.
- ✓ غذا ها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.
- ✓ از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیزید، چراکه این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد.



✓ از مصرف زیاد مواد اشتها آور همانند آبلیمو، سرکه و ترشی همراه با غذا پرهیزید.

✓ از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس هاس سفید، کله و پاچه، کره و خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس پرهیز نمایید.

✓ از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پر چرب، غذای های آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذا ها تا حد امکان به صورت آبپز، بخارپز یا کبابی باشد.

✓ از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می باشد.