



عنوان: رژیم غذایی در دیابت



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کدسند: ۰۰۷

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۰/۰۸/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

گروه گوشت و جانشین های آن



مقدار مجاز از این گروه ۲ تا ۳ سهم در روز می باشد. یک سهم از این گروه شامل:

گوشت قرمز، ماهی، ماکیان یک تیکه خورشتی متوسط
حبوبات پخته نصف لیوان کنسرو ماهی یک و نیم قاشق غذا خوری

پنیر یک قوطی کبریت

تخم مرغ یک عدد

به عنوان مثال: ۲ تیکه خورشتی از گوشت بدون چربی در وعده ناهار، نصف ران مرغ یا نصف سینه مرغ یا یک تیکه ۱۰ در ۱۰ سانتی متری ماهی در وعده شام

گروه چربی ها



چربی ها شامل مقدار زیاد انرژی هستند. سعی کنید تا آنجا که ممکن است از این گروه کمتر استفاده کنید. یک سهم از این گروه شامل:

انواع روغن، کره، سس مایونز و مارگارین یک قاشق مرباخوری

مغز گردو ۲ عدد

زیتون ۸ عدد

منبع علمی:

- کتابچه دیابت - واحد آموزش بیمار - بیمارستان طالقانی
- www.idpcf.com

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با
کلینیک خود مراقبتی به شماره ۳۵۴۲۳۹۷۰
داخلی ۲۷۷ تماس حاصل نمایید.

گروه سبزی ها



سبزیجات یکی از مهمترین منابع سرشار از ویتامین و فیبر به شمار می آیند. مصرف روزانه ۳ تا ۵ سهم از این گروه در روز توصیه می شود. یک سهم از این گروه شامل:

• سبزی پخته یا آب سبزی نصف لیوان

• سبزی خام یک لیوان

اگر یک عدد گوجه فرنگی یا خیار در وعده صبحانه، یک پیش دستی سبزی خوردن در وعده ناهار، یک پیش دستی سالاد شامل کاهو، هویج، خیار، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای به دلخواه در وعده شام بخورید ۳ سهم از گروه سبزی ها مصرف کرده اید.

از مصرف سس مایونز و سس سالاد خودداری نمایید.

گروه لبنیات



گروه لبنیات شامل شیر و ماست و سایر فراورده های لبنی می باشد. از این گروه ۲ تا ۳ سهم در طول روز می توان استفاده کرد. هر سهم شامل:

شیر بدون چربی یک لیوان

شیر سویا یک لیوان

ماست سه قسمت از یک لیوان

مثال: یک لیوان شیر کم چرب و یا یک و نیم قوطی کبریت پنیر در وعده صبحانه

ماست سه قسمت از یک لیوان در وعده ناهار و شام، یک لیوان دوغ در وعده شام، یک لیوان شیر کم چرب شب قبل از خواب

تغذیه در دیابت

رژیم غذایی در دیابت باید توسط پزشک و یا متخصص تغذیه تعیین شود اما این بدان معنی نیست که شما باید غذایتان را از دیگر اعضای خانواده جدا کنید، بلکه همه افراد خانواده شما می توانند با رعایت این رژیم زندگی سالمی داشته باشند.

✍ برای کنترل قند خون روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده اصلی (صبحانه ، ناهار ، شام) و سه میان وعده میل فرمایید .

✍ در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید .

✍ در هر وعده از گروه های غذایی مختلف استفاده کنید .

هرم غذایی:



این هرم مورد استفاده برای تمامی افراد جامعه است هرچه نیاز فرد به گروه غذایی خاصی بیشتر باشد، جایگاه آن به قاعده هرم نزدیکتر است و برعکس به طور مثال بیشترین نیاز مربوط به گروه نان و غلات کمترین میزان نیاز متعلق به گروه چربی ها و شیرینی هاست.

گروه نان و غلات در هرم غذایی



روزانه ۴ سهم از این گروه را میتوان استفاده کرد یک سهم از این گروه شامل :

• انواع نان سستی مثل نان سنگک و نان بربری یا نان جو یک کف دست در هر وعده

• ماکارونی نصف لیوان در روز

• برنج سفید ۶ قاشق غذاخوری در روز

• جوانه گندم ۳ قاشق غذاخوری در روز

• انواع بیسکویت ساده ۳ عدد در روز

• ذرت یا نخود سبز نصف لیوان در روز

• بلال یک عدد متوسط

• سیب زمینی آب پز یک عدد کوچک

• پوره سیب زمینی نصف لیوان

• کدو حلوائی یک لیوان

• انواع لوبیا ، نخود ، لپه و عدس

گروه میوه ها در هرم غذایی



این گروه شامل میوه های تازه ، یخ زده ، کنسرو شده ، میوه های خشک و آبمیوه میباشند از این گروه ۲ تا ۴ سهم در طول روز می توان مصرف کرد .هر سهم شامل :

• سیب با پوست یک عدد

• زرد آلو تازه ۴ عدد

• موز کوچک یک عدد

• گلابی بزرگ تازه نصف یک عدد

• آناناس تازه ۳ قسمت از یک لیوان

• خربزه یک برش کوچک

• کیوی یک عدد

• انبه کوچک نصف از یک عدد

• گیلان شیرین و تازه ۱۲ عدد

• انجیر تازه ۲ عدد متوسط

• آلبالو تازه سه قسمت از یک لیوان

• آلو کوچک دو عدد

• شلیل کوچک یک عدد

• پرتقال کوچک یک عدد

• نارنگی کوچک ۲ عدد

• کشمش ۳ قاشق غذا خوری

• انار نصف از یک عدد

• هندوانه یک برش کوچک

• توت فرنگی یک دلیوان

• هلوئی تازه یک عدد متوسط

• خرما ۲ عدد