

- مصرف غذاهای ناسالم و چاق‌کننده را تا می‌توانید کم کنید. این غذاها عبارتند از: انواع شیرینی، کوبیده‌ی پرچرب، انواع فست‌فودها، نوشابه، شربت، بستنی، کاستر، ته‌دیگ، چپیس، پفک، شکلات، کره، عسل، مربا، شوربجات (خیارشور، زیتون، شور و ...)، ترشیجات، کنسروها، انواع سس‌ها، پنیر شور، حلوا، خاگینه و هر غذایی که به مقدار زیاد چربی، شکر و نمک دارد.
- غذاهای خود را به ۳ وعده‌ی اصلی و ۳ میان‌وعده تقسیم نمایید و میان‌وعده‌ها را حتما میل کنید.
- سعی کنید حداقل هفته‌ای ۲ تا ۳ بار ماهی میل نمایید.
- مصرف نمک را کاهش داده و سر سفره از نمک استفاده نکنید.
- سبزیجات تازه با برگ‌های سبز یا سبزیجات با رنگ‌های قرمز و نارنجی و انواع کلم زیاد

- مصرف کنید. سالاد را بدون سس و نمک مصرف کنید. به جای نمک از پودر آویشن و به جای سس از سرکه‌ی سیب یا آب‌لیموی تازه یا آبغوره استفاده کنید.
- از غذاهای غنی از کلسترول مانند جگر، مغز، قلوه، کله‌پاچه و زبان استفاده نکنید.
- از روغن زیتون، کانولا (کلزا) یا کنجد استفاده کنید. از غذاهای سرخ‌کرده بپرهیزید.
- بیشتر از گوشت سفید (ماهی یا مرغ) به جای گوشت قرمز استفاده نمایید.
- به هنگام هر نوع فعالیت فیزیکی، مصرف آب را فراموش نکنید.
- مصرف چای به صورت کم‌رنگ توصیه می‌شود و در صورت امکان مصرف روزانه‌ی چای سبز برایتان بسیار مفید است. روزانه می‌توانید تعداد اندکی کشمش، توت خشک یا خرما با چای خود میل نمایید.
- توجه داشته باشید علائم افت قند خون شامل

عرق سرد، لرز، تپش قلب، بی‌حالی، لرز، گیجی و تاری دید می‌باشد. در صورت بروز علائم افت قند خون (هیپوگلیسمی) سریعا با گلوکومتر قند خون خود را اندازه بگیرید. اگر کمتر از ۷۰ بود ۵ حبه قند را در یک لیوان آب حل نموده و میل نمایید. ۱۵ دقیقه بعد مجددا قند خون را اندازه بگیرید اگر بالاتر از ۷۰ بود قند خون شما طبیعی است و اگر کمتر از ۷۰ بود به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

در هر صورت اگر داروهایتان را اشتباه مصرف نکرده‌اید و دستورات پزشکتان را به درستی اجرا نموده‌اید اما دچار افت قند خون شده‌اید حتما به پزشکتان اطلاع دهید.

- منظم و زمان‌بندی شده غذا بخورید. سعی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
گیلان

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران دیابتی



گروه هدف: بیماران مبتلا به دیابت

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) شهرستان فومن
واحد تغذیه
الناز عباسی پور، کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم
درمانی
آبان ۹۹

برای کسب اطلاعات بیشتر یا در صورت داشتن انتقاد و
پیشنهاد با واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن
مجتبی (ع) فومن تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به قسمت سؤالات متداول در وبسایت بیمارستان به
نشانی زیر مراجعه فرمایید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

کنید بین غذاهای اصلی و میان‌وعده‌ها بیش
از سه ساعت فاصله نباشد. همچنین فاصله‌ی
بین وعده‌ی شام و صبحانه‌ی فردا بیش از ۸
تا ۱۰ ساعت نباشد.

- از نان سنگگ یا نان‌های سبوس‌دار استفاده
کنید و از مصرف نان‌های روغنی بپرهیزید.
- همیشه برای افت قند خون آمادگی داشته
باشید و همراه خود نوشیدنی و خوراکی
حاوی قند به همراه داشته باشید.
- از مصرف لبنیات محلی و پرچرب بپرهیز
نمایید و از لبنیات کم‌چرب و پاستوریزه
استفاده کنید.

منبع:

Mahan KL, Raymond JL. krause's food & the
nutrition care process. 14th ed. 2020.