به نام خدا

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

توصیه های غذایی دیابت

- **مصرف وعده ها به صورت کم حجم و پرتعداد (۳ وعده ی اصلی کم حجم و ۳ میان وعده)**
- **وعده ها و میان وعده ها سرساعت منظمی هر روز مصرف شود.**
- **فاصله ی بین وعده و میان وعده باید ۲/۵ساعته باشد.**
- **در افراد تزریق کننده ی انسولین هیچ وعده یا میان وعده ای حذف نشود**
- **طبخ برنج سفید همراه با حبوبات و سبزیجات باشد.**
- **عدم مصرف لبنیات پرچرب و مصرف لبنیات باید به صورت کم چرب باشد.**
- **استفاده از سبزیجات خام یا پخته در تمام وعده های غذایی.**
- **استفاده از سبزی خوردن ، سالاد، خیار، گوجه، کاهو، کدو ،بامیه.**
- **مصرف چای سبز**
- **مصرف ۶ تا ۸ لیوان اب در روز**
- **میوه های شیرین مانند هندوانه ،خربزه،انگور،انجیر،خرما،موز،کشمش،انبه و..همزمان باهم مصرف نشوند. فقط یک بار در طول روز مصرف شوند.**
- **به جای نان سفید و نان لواش از نان سنگک ونانهای محلی تهیه شده از آرد کامل البته کم نمک استفاده شود.**
- **از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده خودداری شود.**
- **روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی کنید.**
- **از مصرف روغن و چربیهای جامد پرهیز کنید.**
- **همراه چای قند یا شکر مصرف نکنید . به جای آن به مقدار خیلی اندک از توت خشک یا خرما استفاده کنید.**
- **آب نبات،نوشابه و دلستر و شربت و قند و شکر و کره و خامه و پنیر خامه ای کاملا محدود شود.**

مرضیه کریمی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی