



## توصیه های تغذیه ای در دیابت مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س)

شماره: NU-BK-01-00  
تاریخ: 1401/11/01

- مصرف روزانه 6 وعده ی غذایی شامل: صبحانه، میان وعده ی صبح، ناهار، عصرانه، شام و میان وعده آخر شب توصیه می شود. سعی کنید در زمان های تعیین شده و در فواصل منظم وعده های غذایی میل کنید.
- مصرف انواع سبزیجات خام و پخته شده (به جز سبزیجات نشاسته ای که شامل: سیب زمینی، نخود فرنگی، چغندر، ذرت و باقلا می باشد) مثل: خیار، گوجه فرنگی، کاهو، انواع کلم، کدو، بادمجان، بامیه، سبزی خوردن و... در کنار تمام وعده های اصلی و میان وعده ها توصیه می شود.
- مصرف انواع سبزیجات، انواع مغز (مثل: گردو، بادام، پسته، بادام زمینی و...) و انواع گوشت، مرغ، ماهی، پنیر و تخم مرغ اثری بر قند خون ندارد. بنابراین مصرف آن ها در زمان گرسنگی، در عین حال که حس سیری ایجاد می کند، قند خون را بالا نمی برد.
- بهتر است نان مصرفی از نوع سبوس دار مثل: سنگگ، بربری، جو و... باشد و مصرف نان های غیرسبوس دار مثل: نان لواش، نان ساندویچی و... را کاهش دهید.
- برنج مخلوط با سبزیجات و حبوبات به صورت عدس پلو، لوبیاپلو، شوید پلو و... پخته شود. (برای جلوگیری از نفخ حبوبات، آن را چند ساعت قبل از مصرف خیسانده و در هنگام پخت آب آن را دور ریخته و در آب تازه بپزید).
- مصرف برنج قهوه ای به دلیل داشتن سبوس توصیه می شود. بهتر است از ماکارونی قهوه ای استفاده کنید. ماکارونی را بعد از آبکش کردن استفاده کنید و آن را دم نزنید.
- اضافه کردن سبوس گندم یا برنج به ماست، انواع خورشت ها، سوپ، چلو و... به دلیل داشتن فیبر و کنترل بهتر قند خون، توصیه می شود.
- در طول روز می توانید 2-3 واحد میوه استفاده کنید که مقدار هر یک واحد میوه در جدول ذکر شده است.
- دقت کنید که میوه های رسیده نسبت به میوه های کال تر، محتوای قند بیشتری دارند.
- در طول روز بیشتر از 2 لیوان لبنیات استفاده نکنید.
- از مصرف قند های ساده مثل: قند، شکر، ژله، شیرینی جات و بیسکویت ها، نوشابه و آبمیوه های صنعتی، عسل، مربا، کمپوت ها، بستنی، شربت، شکلات و حلوا پرهیز کنید.
- تا حد امکان از خوردن انواع آبمیوه (طبیعی و صنعتی) بپرهیزید. چرا که آبمیوه نسبت به خود میوه قند خون را بیشتر بالا می برد. در صورت مصرف آبمیوه طبیعی آن را بصورت رقیق شده با آب مصرف کنید.
- حداقل هفته ای 3 مرتبه و هر بار حداقل 30 دقیقه ورزش کنید.
- چنان چه قندخون شما بالاتر از 250 باشد انجام ورزش ممنوع است.



## توصیه های تغذیه ای در دیابت مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س)

شماره: NU-BK-01-00  
تاریخ: 1401/11/01

- علائم افت قند خون شامل: لرزش، تپش قلب، احساس گرسنگی بیش از حد، گیجی، بی حسی، تنفس کوتاه، ضعف عمومی و رنگ پریدگی و... می باشد. در این هنگام 3 حبه قند یا 1 قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب حل کنید و یا نصف لیوان آبمیوه مصرف کنید. تا برطرف شدن علائم هر 15 دقیقه ای یکبار این عمل را تکرار کنید.
- علائم قند خون بالا شامل: افزایش اشتها، تشنگی زیاد، پرادراری، بی قراری، حالت تهوع و استفراغ، تنس سریع، افزایش ضربان قلب، استشمام بوی میوه و استون از دهان و... می باشد. در صورتی بروز علائم هیپرگلاسمی، مصرف آب با دفعات زیاد و حجم کم توصیه می شود.

میوه ها			
سیب کوچک	1 عدد معادل 130 گرم	انار یا انبه کوچک	نصف میوه
پرتقال	1 عدد متوسط معادل 200 گرم	انجیر تازه	2 عدد
کیوی	1 عدد معادل 100 گرم	انگور کوچک	12 عدد
هلو متوسط یا شلیل	1 عدد	تمشک	1 لیوان
گلابی بزرگ	نصف میوه 120 گرم	توت فرنگی یا توت سیاه	3/4 لیوان
موز	نصف میوه	لواشک	22 گرم (تقریباً معادل یک کف دست)
لیمو شیرین	1 عدد	خربزه شیرین یا طالبی	1 لیوان قطعه قطعه شده
نارنگی کوچک	2 عدد	هندوانه	1 لیوان قطعه قطعه شده $\frac{1}{4}$
خرمالو متوسط	2 عدد	گوجه سبز	5 عدد
آلو	2 عدد	کشمش	2 قاشق غذا خوری
زردآلو متوسط	4 عدد	گیلاس	12 عدد
آلبالو تازه	3/4 لیوان	خرما	2 عدد
آناناس تازه	3/4 لیوان	آب زرشک	1 لیوان
اب میوه یا کمپوت	یک لیوان یکبار مصرف	آب آلو و انگور	1/3 لیوان

واحد تغذیه بیمارستان حضرت زینب (س)