

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان لرستان

بیمارستان امام جعفر صادق (ع)
شهرستان الیگودرز

راهنمای رژیم غذایی
در بیماران دیابتی



تهیه کننده: سیما گودرزی کارشناس تغذیه



روزانه نیم الی یک ساعت ورزش را به شما



کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن



مصرف شیر قبل
از ورزش



مصرف میوه های زیر محدود شود.



میوه ها را بصورت طبیعی و با پوست مصرف کنید زیرا
مصرف آب میوه به دلیل داشتن فیبر کم سریعاً منجر به
افزایش قند خون می شود.



مواد غذایی غیر مجاز شامل:



۲-۳ بار در هفته ماهی مصرف شود.



دریافت فیبر غذایی را از حبوبات ، سبزیجات ، جودوسر ، غلات کامل ، نان جو و سنگک افزایش دهید.



از لبنیات کم چرب استفاده کنید.



مصرف سبزیجات را در همه وعده های غذایی و میان وعده ها بصورت خام و پخته قرار دهید.



برنج ، ماکارانی ، سیب زمینی ، نان را همراه با حبوبات و سبزیجات مصرف کنید (مانند لوبیا پلو ، عدس پلو ، شوید پلو و ...)



نباید هیچ وعده غذایی را حذف کنید.



سوسیس - کالباس - انواع گوشت قرمز پرچرب
پوست مرغ - مایونز - لبنیات پرچرب
نوشابه مربا انواع بستنی