



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر بهشتی (ره)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

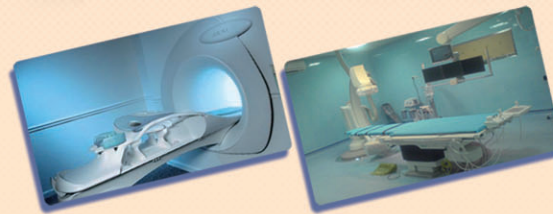


Shahid Beheshti Medical and Education Center

آرزوی ما، سلامتی، بهبود وضعیت و طول عمر شماست.



Shahid Beheshti Medical and Education Center



تغذیه در بیماران دیابتی



تهیه کننده: فریبا دهقانی
کارشناس امور سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی قم

آدرس:

قم، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی

فکس: ۶۱۲۲۸۵۵

تلفن: ۶۱۲۲۰۰۰

bmc.muq.ac.ir

- از سیب زمینی آب پز و پوره شده، هویج پخته، آب هویج، خرما، برگه زرد، آلو، هندوانه، خربزه، گرمک، باقلا سبز، موز به علت اینکه سریع قند خون را بالا می‌برد کمتر استفاده شود.

- بهتر است غذا همراه با سبزیجات و سالاد مصرف شود تا جذب آهن آن افزایش یابد.

- استفاده از توت خشک، کشمش سبز و قرمز، خرما زرد به مقدار توصیه شده توسط کارشناس تغذیه با چای، مناسب تر از خرما بوم، قند، شکر و پولکی است.

- **خوردنی‌های آزاد:** انواع سبزیجات از قبیل خیار، گوجه، کلم، جعفری، تربچه، بادمجان آب پز، کدو آب پز، شلغم، کاهو، پیاز، سبزی خوردن و خورش، فلفل قرمز و سبز و دلمه‌ای، موسیر و سیر.

- خوردن آبمیوه‌های صنعتی، قند، شکر، عسل و مربا را محدود کنید.

منابع:

- برونر - سو دارث، کبد و غدد ۲۰۱۰، ترجمه: احمد علی اسدی نوقابی، نشر: جامعه نگر - سالمی.

- WWW.Diabetes and nutrition

- هند بوک آموزش به بیمار، ماری ام کانابو

ترجمه: خدیجه نصیریانی، نشر: جامعه نگر - سالمی.