



– گروه چربی‌ها: شامل روغن‌ها و شیرینی جات، کره، مارگارین، خامه، سس، سرشیر می‌باشند. به جای سرخ کردن مواد غذایی می‌توانید آنها را بصورت پخته یا کباب شده مصرف کنید.

**زمان مناسب:** به منظور جلوگیری از نوسانات قند خون در طول روز می‌توانید به جای ۳ وعده غذا با حجم زیاد، از ۶ وعده غذا با حجم‌های کمتر استفاده نمایید. (صبحانه، میان وعده، ناهار، میان وعده عصرانه، شام، آخر شب).

**توصیه‌های مهم تغذیه برای بیماران دیابتی:**

– در صورت داشتن اضافه وزن یا چاقی بهترین راه کنترل قند خون، کاهش وزن از طریق اصلاح رژیم غذایی و ورزش است. – از روغن مایع در حد کم، استفاده کنید و از مصرف روغن جامد، کره و خامه خودداری نمایید.

– از نان جو حجیم، نان بربری، تافتون، سنگک، به جای نان لواش و باگت استفاده کنید.

– از غذاهای آماده مانند ساندویچ، پیتزا و غذاهای رستورانی استفاده نکنید.

– سبزیجاتی مانند سبزی خوردن، سالاد، خیار، گوجه، لوبیا سبز، به صورت خام یا پخته را در جیره غذایی خود قرار دهید.

– از کمپوت و کنسرو استفاده نکنید و میوه‌ها را به صورت خام یا پخته مصرف کرده و از خود میوه به جای آبمیوه استفاده کنید.

– از شنبلیله، پیاز، جو، جوانه گندم، کنگر، گشنیز، برای کاهش قند خون استفاده کنید.



– گروه نان، برنج، غلات و ماکارونی: که سرشار از کربوهیدرات می‌باشند. که در بدن براحتی تبدیل به قند می‌شوند، در نتیجه طبق نظر کارشناس تغذیه و برنامه صحیح و در زمان مناسب و مقدار مناسب استفاده گردند.



– گروه سبزیجات: حاوی فیبر، ویتامین‌ها، پتاسیم و منیزیم می‌باشند و بدون چربی و کلسترول هستند.



– گروه میوه‌ها: این گروه حاوی فیبر، اغلب ویتامین‌ها و پتاسیم و ... می‌باشند. و اهمیت زیادی دارند. فاقد سدیم، چربی و کلسترول هستند.



– گروه پروتئین‌ها: شامل گوشت قرمز، ماهی، گوشت پرندگان، حبوبات، تخم مرغ و آجیل می‌باشند که افراد دیابتی بایستی گوشت سفید را به گوشت قرمز ترجیح دهند.

– کنترل و اصلاح رژیم غذایی و کنترل وزن، زیر بنای درمان دیابت را تشکیل می‌دهد.

– هدف اصلی در اصلاح رژیم غذایی، کنترل کل کالری دریافتی برای حفظ یک وزن قابل قبول است که قند خون بدن نیز کنترل شود.

– بر خلاف عقیده عموم، خرید یا تهیه غذاهای مخصوص بیماران دیابتی لازم و ضروری نیست و یا رژیم دیابتی ثابتی وجود ندارد ولی برنامه ریزی برای رژیم دیابتی باید تحت نظر کارشناس تغذیه و با توجه به میزان قند خون و میزان فعالیت فرد انجام شود. مقدار مناسب، غذای مناسب و زمان مناسب، حروف اول این کلمات یعنی **مغز** به شما کمک می‌کند تا از نظر غذایی تعادل داشته باشید.

**مقدار مناسب:** شما می‌توانید از همه گروه‌های غذایی استفاده نمایید ولی به مقدار مناسب و بر اساس هرم راهنمای غذایی و با مشاوره کارشناس تغذیه.

**غذای مناسب:** هرم راهنمای غذایی شامل ۶ گروه غذایی می‌باشد.