



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

بسمه تعالی

## نکات تغذیه ای توصیه شده برای بیماران دیابتی

- ✓ مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها (مثل شیرینی، شکلات، آب نبات، بیسکویت، مربا، عسل، آدامس، نوشابه، آبمیوه هایی که قند افزوده دارند و سایر مواد قندی و شیرین) در بیماران دیابتی ممنوع است.
- ✓ غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، ناهار و شام، قبل از خواب) به طور مرتب میل شود.
- ✓ در هر وعده، غذا در حجم کم مصرف شود. مصرف زیاد غذا در یک وعده با افزایش قند خون، موجب اختلال در تنظیم قند خون می شود.
- ✓ مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی روزانه توصیه می شود. فیبر موجود در حبوبات باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.
- ✓ به جای نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند مثل نان لواش، نان باگت و سایر نان های ساندویچی از نان های سبوسدار مثل نان سنگک و نان جو استفاده شود چون کمک زیادی به کنترل قند خون افراد دیابتی می کند.
- ✓ در دوره قرنطینه بیماری کووید ۱۹ بسیار مراقب کنترل وزن خود باشید چون بی توجهی به افزایش وزن در این بازه زمانی می تواند موجب افزایش قند خون شود.