

توصیه‌های تغذیه‌ای برای دیابت (قند خون بالا)

بایدها / بهتر است

- بهتر است وعده‌های غذایی را در ساعت‌های منظم و مشخص مصرف کنید و از حذف وعده‌های اصلی پرهیزید.
- توصیه می‌شود هنگام صرف غذا، ابتدا سبزیجات، سپس مواد پروتئینی و در پایان نان یا برنج مصرف کنید تا افزایش قند خون آهسته‌تر رخ دهد.
- بهتر است از نان‌های سیوس‌دار و غلات کامل استفاده کنید و مصرف نان‌های سفید و بسیار نرم را کاهش دهید.
- توصیه می‌شود میوه‌ها را به صورت کامل و در مقدار مناسب مصرف کنید و میزان آن را در طول روز تقسیم نمایید.
- بهتر است مقدار نان، برنج، ماکارونی و سیب‌زمینی را در هر وعده غذایی کنترل کنید و از مصرف حجم زیاد این مواد در یک وعده خودداری نمایید.
- توصیه می‌شود هنگام خرید مواد غذایی بسته‌بندی‌شده، برچسب تغذیه‌ای آن‌ها را مطالعه کنید و محصولاتی را انتخاب نمایید که قند افزوده کمتری دارند.

نبایدها / بهتر است پرهیز شود

- بهتر است از مصرف آب‌میوه‌ها، حتی آب‌میوه‌های طبیعی، پرهیز کنید؛ زیرا این نوشیدنی‌ها قند خون را به سرعت افزایش می‌دهند.
- توصیه می‌شود مصرف شیرینی، شکلات، کیک، بستنی و مربا را بسیار محدود کنید.
- بهتر است از مصرف مقدار زیاد میوه در یک وعده خودداری کرده و میوه را در چند نوبت در طول روز مصرف کنید.
- توصیه می‌شود مصرف غذاهای نیمه‌آماده، کنسروی و سس‌های آماده را محدود کنید؛ زیرا این محصولات اغلب حاوی قند و چربی پنهان هستند.
- بهتر است داروها یا انسولین خود را بدون مشورت پزشک تغییر ندهید.