

## نکات تغذیه ای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق



۱۱- از مصرف چربی گوشت‌ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب، سس‌های سفید، کله و پاچه، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای و چیپس پرهیز نمایید.

۱۲- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز، آب‌پز یا کبابی باشد.

۱۳- از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا (یا روغن کانولا) می‌باشد.

۱۴- روزانه حداقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج به یک ساعت در روز افزایش دهید.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۳۱۵۶  
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۳۹۹۲  
ایمیل: info@piho.ir

[www.piho.ir](http://www.piho.ir)

## رژیم غذایی بیمار دیابتی نوع ۲ چاق

### بیمار گرامی نکات زیر را رعایت نماید:

- ۱- بدون هماهنگی با متخصص تغذیه از جابجا کردن مواد غذایی بین وعده‌های مختلف پرهیز نمایید چرا که این امر سبب می‌شود میزان کربوهیدرات موجود در هر وعده غذایی تغییر نماید و تنظیم قند خون شما به هم بخورد.
- ۲- تا حد امکان سعی نمایید زمان مصرف قرص‌های پایین آورنده قند خون و زمان مصرف وعده‌های غذایی دارای نظم باشد و از تغییر دادن آنها تا حد امکان خودداری نمایید

- ۴- همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (همانند آبنبات) داشته باشید تا در صورت کاهش قند خون مصرف نماید.
- ۵- همراه با غذا به میزان کافی از گروه سبزی‌ها استفاده نمایید.
- ۶- در رژیم غذایی خود بهتر است از نان‌های سبوس‌دار و غلات سبوس‌دار استفاده نمایید
- ۷- مصرف میان وعده‌ها الزامی می‌باشد.
- ۸- غذاها را کاملاً بجوید و آهسته میل نمایید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.
- ۹- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌گردد.
- ۱۰- از مصرف زیاد مواد اشتها آور همانند آبلیمو، سرکه و ترشی همراه با غذا پرهیز نمایید



- ۳- از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می‌شود پرهیز نمایید. سعی نمایید میزان مصرف این مواد غذایی مطابق با برگه رژیم غذایی باشد و در صورتیکه بخواهید از این مواد غذایی بیشتر مصرف نمایید حتماً با متخصص تغذیه خود هماهنگی نمایید.