

کتابچه آموزش اصول تغذیه در دیابت

راهنمای آموزش به بیماران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی کردستان
بیمارستان صلاح الدین ایوبی بانه

کتابچه آموزش اصول تغذیه در دیابت

واحد آموزش به بیمار بیمارستان صلاح الدین ایوبی بانه

۱۴۰۰

کتابچه آموزش اصول تغذیه در دیابت

فهرست مطالب

۲	اهمیت و اهداف تغذیه در دیابت
۲	شاخص توده بدنی و BMI
۳	ترکیبات موجود در مواد غذایی
۳	هرم مواد غذایی
۴	گروه نان و غلات
۵	گروه سبزیجات
۶	گروه میوه ها
۶	گروه شیر و لبنیات
۶	گروه گوشت و پروتئین
۷	گروه چربی و شیرینی ها
۸	نکات مهم هرم غذایی
۸	برچسب مواد غذایی
۹	نکاتی پیرامون رژیم غذایی در دیابت دوران بارداری
۱۰	اهمیت زمانبندی مناسب مصرف غذا
۱۰	رعایت رژیم غذایی در شرایط ویژه
۱۰	نکات مهم در کنترل دیابت

اهمیت و اهداف تغذیه در دیابت

مهمترین هدف برنامه ریزی غذایی افراد دیابتی حفظ ثبات نسبی قند خون در محدوده طبیعی است. جهت تحقق این امر، باید بین غذای مصرفی با انسولین (تزریقی یا طبیعی) و فعالیت بدنی یا ورزش تعادل برقرار کنید. از این رو شما به یک برنامه ریزی نیاز دارید. چنین برنامه ای بر اساس احتیاجات تغذیه ای و روش زندگی شما خواهد بود. اگر انسولین تزریق می کنید، مقدار انسولین مورد نیاز، باید مطابق با مقدار غذای دریافتی شما باشد. مقدار و نوع انسولین مورد نیاز، باید به وسیله دریافت منظم و ثابت غذا و پیگیری قند خون تعیین شود. اگر مبتلا به دیابت نوع دو هستید، توجه به مقدار و نوع غذای مصرفی به شما کمک خواهد کرد که قند خون خود را در حد طبیعی حفظ کنید. **اگر چاق هستید رسیدن به وزن مناسب بسیار مهم است. چون معمولاً با کاهش ۵ تا ۱۰ کیلوگرم وزن، قند خون به حد طبیعی باز می گردد.**

برنامه ریزی غذایی به بازگشت میزان چربی به مقادیر طبیعی است کمک می کند. برنامه ریزی غذایی، باید تامین کننده کلیه احتیاجات غذایی فرد می باشد.

به طور کلی اهدافی که در رژیم غذایی دنبال میشوند شامل موارد زیر می باشند:

- ۱) کاهش مصرف غذا که انسولین مورد نیاز بدن را کاهش میدهد.
- ۲) کاهش وزن که منجر به افزایش تأثیر انسولین در بدن میگردد.
- ۳) کمک به کنترل فشار خون بالا
- ۴) کاهش سطح چربی های خون

گاهی به غلط تصور بر این است که افراد دیابتی نباید غذایی را که دوست دارند، بخورند. درحالی که اعتدال و میانه روی در مصرف مواد غذایی به طوری که به مقدار متوسط از تمام غذاها مصرف شود اشکالی ندارد. اغلب غذاها حاوی درشت مغذیها (کربوهیدراتها، پروتئینها، چربیها) هستند و ترکیبات مختلفی از آنها را در خود دارند بنابراین در تنظیم برنامه غذایی میتوان از فهرست جایگزینی تمام غذاها استفاده کرد. مشاوره و یا مراجعه به یک کارشناس تغذیه، در جهت آموزش و اعمال تغییرات مناسب در رژیم غذایی و کنترل بهتر دیابت ضروری است.

دستورات غذایی الفبای غذا خوردن صحیح بوده و فقط

مختص به بیماران دیابتی نیستند.

شاخص توده بدنی و چاقی (BMI):

BMI روشی برای تعیین میزان چاقی است. برای ارزیابی دقیق تر وضعیت چاقی بدن، بهتر است این شاخص با نسبت دور کمر به دور لگن استفاده می شود. زنان با دور کمر بیشتر از 88.9cm و مردان با دور کمر بیشتر از 101.6 دارای خطرات بیشتری در زمینه بیماری های مرتبط با چاقی هستند.

برای تعیین میزان شاخص توده بدنی باید وزن خود بر حسب کیلوگرم را بر مجذور قد بر حسب متر تقسیم نمایید:

$$bmi = \frac{\text{کیلوگرم (وزن)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

شاخص توده بدنی کمتر از 18.5 نشانه کم وزنی است

شاخص توده بدنی 18.5-24.9 طبیعی بوده از 25-29.9 بیانگر اضافه وزن و شاخص توده بدنی ۳۰ و بیش از آن بیانگر چاقی است. به عنوان مثال اگر فردی وزنش ۸۰ کیلوگرم و قدش ۱۵۰ سانتیمتر باشد:

$$BMI = \frac{80}{1.5 \times 1.5} = 35.55$$

ترکیبات موجود در مواد غذایی:

ترکیبات مواد غذایی شامل کربوهیدراتها، پروتئینها، چربیها (درشت مغذی ها) به عنوان منبع انرژی و همچنین مواد مهم دیگری مثل ویتامینها و مواد معدنی (ریزمغذی ها) هستند.

کربوهیدرات ها:

امروزه کربوهیدراتها را مهمترین و اصلی ترین عامل افزایش قندخون ناشی از مصرف غذا میدانند. کربوهیدرات مصرفی را باید توجه به میزان انسولین مصرفی بیمار و یا در مورد بیمارانی که از داروهای پایین آورنده قندخون استفاده می نمایند، با توجه به میزان قندخون آنها، بین وعده های اصلی غذا و میان وعده ها توزیع نمود.

توزیع کربوهیدرات غذاهای توصیه شده در طول روز میتواند از بروز هیپوگلیسمی (افت قند خون) و یا هایپرگلیسمی (افزایش قند خون) جلوگیری کند.

کربوهیدرات ها بیشتر در مواد نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ماکارونی و شیرینیجات یافت میشوند و مصرف همه انواع آنها به مقدار توصیه شده نه تنها ممنوع نیست بلکه لازم و ضروری است.

مصرف مواد قندی و نشاسته ای برای بیماران دیابتی ممنوع نیست.

پروتئین ها و چربی ها:

غذاهایی که حاوی پروتئین و چربی هستند به اندازه غذاهای حاوی کربوهیدرات بر میزان قند تأثیر نمیگذارند. البته نیمی از پروتئین مصرف شده پس از گذشت چند ساعت به کربوهیدرات تبدیل خواهد شد و تأثیر کوچکی بر میزان قندخون خواهد داشت و همچنین چربیها وقتی به مقدار زیاد دریافت کردند میتوانند بر قند خون تأثیر گذار باشند پس در مصرف پروتئین و چربی نیز رعایت اعتدال ضروری است گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، شیر و ماست حاوی پروتئین هستند. کره، خامه، روغن ها و اغلب سس ها حاوی چربی هستند.

فیبرها:

فیبر غذایی با طولانی کردن زمان گوارش، سطح قندخون بعد از غذا را تعدیل میکند. مقدار توصیه شده فیبر ۳۰-۲۰ گرم در برنامه غذایی روزانه میباشد که برای تأمین آن بر مصرف حبوبات، سبزیجات، میوه جات و غلات که حاوی فیبر میباشند، تأکید میگردد. فیبر همچنین تأثیر مطلوبی بر میزان کلسترول (چربی خون) دارد.

فیبرهای غذایی میتوانند از بالا رفتن قند خون بعد از غذا جلوگیری نمایند.

هرم مواد غذایی

شکل هرم به نحوی طراحی شده که قاعده آن -پایین هرم- شامل غلات و نان و سبزیمنی و حبوبات است و توصیه میشود که غذاهای این گروه بیش از غذاهای دیگر مصرف شوند. گروه بعدی سبزیها و میوهها هستند. گروه

گوشتها و شیر منابع بسیار مهمی از پروتئینها و ویتامینها و مواد مغذی میباشند ولی باید مقدار مصرف آنها محدود شود زیرا این غذاها دارای چربی و کالری زیاد می باشند.



چربیها، روغنها و شیرینی جات فقط مثلث کوچکی در بالای راس هرم را در بر میگیرند و این بدان معنی است که بایستی آنها را به مقدار کم مصرف نمود. این نوع غذاها به عنوان غذای اصلی توصیه نمیشوند و برای ارتقاء سلامت مورد نیاز نیستند. ولی در صورتی که قندخون در محدوده طبیعی باشد مصرف مقادیر کمی از آنها ممنوع نیست.

هرم مواد غذایی بر کاهش مصرف گوشتها و محصولات حیوانی مانند شیر، پنیر و تخم مرغ و مصرف بیشتر غلات، میوه و سبزیجات تأکید می ورزد.

باید به این نکته توجه داشت که غذاهای یک گروه هرم نمیتوانند به جای غذای گروه دیگر مصرف شوند ولی غذاهای موجود در یک گروه را میتوان جایگزین هم نمود. به طور مثال در گروه غلات میتوان نان را جایگزین برنج نمود ولی نان را نمی توان جایگزین میوه یا گوشت کرد.

۱. گروه نان و غلات و مواد نشاسته ای:



با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص در طی روز میتوان ۶ الی 11 واحد از گروه نان و غلات استفاده نمود.
هر واحد نان و غلات شامل مقادیر زیر میباشد:

مقدار یک واحد	گروه نان و غلات
به اندازه یک کف دست	نان سنگک، بربری، تافتون
به اندازه ۴ کف دست	نان لواش
نصف نان	نان همبرگری
یک برش ۷ سانتی متری	نان باگت
۱,۵ عدد	نان تست
۴ قاشق غذا خوری	برنج پخته
نصف لیوان	ماکارونی پخته، ذرت پخته
یک لیوان	کدو حلوایی یا کدو تنبل
نصف لیوان	انواع غلات پخته
۳۰ گرم	بیسکوئیت ساده، کیک، شیرینی
۳ قاشق غذا خوری	آرد غلات، جوانه گندم
یک عدد کوچک	سیب زمینی پخته

حبوبات (عدس، نخود، انواع لوبیا، لپه، ماش): یک واحد برا بر نصف لیوان است.

هر نصف لیوان از گروه حبوبات برابر یک واحد از گروه کربوهیدرات ها و یا یک واحد از گروه گوشت ها می باشد.

۲. گروه سبزیجات:

با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص میتوان سه الی پنج واحد از گروه سبزیجات در روز استفاده نمود.

مقدار یک واحد	گروه سبزیجات
یک لیوان	سبزی خام (کاهو، کلم، سبزی خوردن، سبزی خورشتی و آش، لوبیا سبز، پیاز، هویج، خیار تره فرنگی، گوجه، کرفس، اسفنجاج، بادمجان، شلغم، چغندر، جوانه حبوبات، بامیه، قارچ، فلفل، کدو)
نصف لیوان	سبزیجات پخته
نصف لیوان	آب سبزی ها (مانند آب هویج)

۳. گروه میوه ها:

با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص میتوان دو الی چهار واحد از گروه میوه جات در روز استفاده نمود.

مقدار یک واحد	گروه میوه ها
یک عدد متوسط	سیب، پرتقال، لیمو، هلو شلیل
نصف یک عدد بزرگ	گلابی، انار، گریپ فروت
نصف یک عدد کوچک	انبه
یک عدد کوچک	موز
دو عدد متوسط	نارنگی، خرمالو، آلو تازه
۱۲ عدد	گیلاس، آلبالو
یک لیوان + یک چهارم لیوان	هندوانه، توت فرنگی
یک لیوان	خریزه، طالبی، تمشک
۴ عدد	زردآلو
۳ عدد	خرمالو، آلو خشک
۲ قاشق غذا خوری	کشمش، توت خشک
۲ عدد متوسط	انجیر تازه یا خشک
نصف لیوان	انواع کمپوت و آبمیوه ها
۱۷ عدد	انگور

۴. گروه شیر و فراورده‌های آن:

با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص میتوان دو الی سه واحد از گروه شیر و فراورده‌های آن در روز استفاده نمود.

گروه لبنیات	مقدار یک واحد
شیر	یک لیوان
دوغ	دو لیوان
بستنی	نصف لیوان
کشک	رقیق: ۱۰ قاشق غذا خوری غلیظ: ۴ قاشق غذا خوری

هر یک لیوان شیر کاکائو معادل یک واحد از گروه لبنیات و یک واحد از گروه نان و غلات می باشد.

۵. گروه گوشت و پروتئین:

گوشت و جانسینهای آن با توجه به میزان کالری مورد نیاز شخص میتوان دو الی سه واحد از گروه گوشت در روز استفاده نمود.

مقدار یک واحد	گروه گوشت یا پروتئین
به اندازه یک قوطی کبریت (۳۰ گرم)	انواع گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی و میگو پخته یا سرخ شده
۱,۵ قاشق غذا خوری	تن ماهی (بدون روغن)
۳۰ گرم	دل ، قلوه ، جگر پخته یا سرخ شده
یک عدد	تخم مرغ
۲ عدد	سفیده تخم مرغ
یک عدد کوچک	سوسیس
یک لیوان	شیر سویا
به اندازه یک قوطی کبریت	پنیر
۳۰ گرم	کالباس

۶. گروه چربی ها و شیرینی ها:

بهتر است بیشتر از یک واحد از گروه چربیها و شیرینیها طی هر روز مصرف نشود.

مقدار یک واحد	گروه چربی ها
۱ قاشق مربا خوری	انواع روغن مایع یا جامد و کره
۲ قاشق غذا خوری سر صاف	خامه
یک قاشق غذا خوری	پنیر خامه ای
یک قاشق مربا خوری	سس مایونز
دو قاشق غذا خوری	کره بادام زمینی
۶ عدد	بادام
۱۰ عدد	بادام زمینی
۲۰ عدد	پسته
۲ عدد	گردو
۵ عدد	فندق
۴ عدد	بادام هندی
یک قاشق غذا خوری	کنجد
یک قاشق غذا خوری	مغز تخمه (کدو، آفتاب گردان و..)
دو قاشق سر صاف	پودر نارگیل
۸ عدد	زیتون سیاه
۱۰ عدد	زیتون سبز
مقدار یک واحد	گروه شیرینی ها
یک عدد کوچک	کلوچه
نصف لیوان	بستنی
یک عدد	بستنی یخی
دو عدد کوچک	شیرینی خشک

مواد غذایی که در یک گروه قرار دارند میتوانند

جایگزین هم گردند.

گروه های غذایی آزاد:

اقلام غذایی زیر را می توانید روزانه در حد متعادل مصرف نمایید:

آب، آب معدنی، آبلیمو، چای، قهوه، نوشابه های بدون قند، قند های مصنوعی (مخصوص بیماران دیابتی) آدامس بدون قند، سرکه، پودر سیر، ادویه ها، سبزی های معطر.

برنامه غذایی بیماران دیابتی باید شامل همه گروههای غذایی باشد.

چند نکته مهم:

- ❖ ممکن است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای بخورند این توصیه صحیح نیست. خوردن مواد نشاسته ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است.
- ❖ مصرف سبزی ها باعث رساندن ویتامین، مواد معدنی و فیبر به بدن میشود. سعی کنید هر روز مقداری سبزی خام یا پخته میل نمایید.
- ❖ با مصرف میوه میتوان انرژی، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر را به بدن رساند. سعی کنید به جای آبمیوه خود میوه را میل نمایید. برای پیشگیری از یبوست تا حد امکان میوه ها را با پوست مصرف نمایید.
- ❖ مصرف شیر و ماست سبب تولید انرژی، دریافت کلسیم، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی به بدن میشود. هر روز از شیر و ماست کم چربی یا بدون چربی استفاده نمایید.
- ❖ سعی کنید پوست مرغ و ماهی را قبل از پخت جدا نمایید و مصرف فرآوردههای گوشتی مانند سوسیس، کالباس و همبرگر را که دارای چربی زیادی هستند به حداقل برسانید. گوشت یا مرغ یا ماهی را به جای سرخ کردن، آپیز نمایید.
- ❖ شیرینی ها و چربی ها انرژی فراوانی در بدن تولید کرده ولی مواد مغذی کمی به بدن می رسانند، پس باید مصرف آنها را به حداقل رساند.

برچسب مواد غذایی

برچسب تغذیه های به مصرف کننده در انتخاب محصولی که برای حفظ سلامت او مفید باشد، کمک میکند. انرژی موجود براساس کیلو کالری، مقدار کربوهیدرات، پروتئین و چربی موجود با واحد گرم سنجیده می شود برچسب مواد غذایی شامل قسمتهای زیر میباشد:

۱. اندازه هر واحد:

معمولاً در مقیاس استاندارد بیان میشود تا به راحتی محصولات غذایی مختلف با هم مقایسه شود.

۲. کالری:

واحد اندازه گیری انرژی تولید شده از مواد غذایی در بدن، کالری می باشد.

۳. مواد مغذی و مقدار مطلوب روزانه:

این قسمت مقدار مواد مغذی در غذا را نشان میدهد. این مقدار به صورت گرم و هم به صورت روزانه بیان می شود. درصد مطلوب روزانه بیان میکند که مقدار یک ماده مغذی موجود در این غذا چند درصد نیاز روزانه ی شما به آن ماده را برآورد میکند. معمولاً این اندازه، براساس رژیم ۲۰۰۰ کالری که انرژی مورد نیاز بسیاری از افرادی باشد، تعیین شده است. این اعداد به شما نشان میدهد که مقادیر مطلوب هر ماده مغذی در یک رژیم ۲۰۰۰ کالری چقدر است.

۴. کالری مواد مغذی:

کالری یک غذا، مجموع کالری تولید شده از کربوهیدرات، پروتئین و چربی در آن غذا می باشد هر گرم کربوهیدرات و پروتئین ۴ کالری و هر گرم چربی ۹ کالری انرژی دارند. اغلب افراد دیابتی باید در برچسب های تغذیه های هم به کربوهیدرات و هم به چربی نگاه کنند.. از بین درشت مغذی ها چربی ها بیشترین مقدار کالری را در بردارند، بنابراین روی وزن بدن تأثیر میگذارند و خطر بروز بیماریهای قلبی را افزایش میدهند. خوردن غذاهای کم چرب میتواند به کاهش وزن و کاهش بروز بیماری قلبی کمک کند. مقدار کل کربوهیدراتی که مصرف میشود روی قند خون تأثیر میگذارد. باید به این نکته توجه کرد که دانستن مقدار کل کربوهیدراتی که مصرف میشود مهم تر از آن است که این کربوهیدراتها از چه منبعی آمده است

نکاتی پیرامون رژیم غذایی در دیابت دوران بارداری:

دیابت بارداری یک شکل موقتی بیماری دیابت است که فقط در بارداری بروز مینماید. در مبتلایان به دیابت بارداری کنترل قند با رعایت یک برنامه غذایی متعادل، ورزش منظم و مناسب این دوران و در برخی موارد با مصرف انسولین امکانپذیر میباشد.

در این دوران، منظور از برنامه غذایی کاهش وزن نیست بلکه هدف تأمین روند ثابت و صحیح افزایش وزن طبیعی در بارداری است و بهتر است در این دوران برنامه غذایی طبق دستور پزشک معالج توسط کارشناس تغذیه تنظیم گردد.

کلسترول (چربی خون):

کلسترول (چربی خون) بالا یک عامل خطرناک برای برای بروز و وخامت یافتن بیماری قلبی محسوب میشود و معمولاً سطح چربی خون در افراد دیابتی بالاتر از افراد غیردیابتی میباشد. دو نوع کلسترول وجود دارد:

۱. LDL که کلسترول مضر خوانده میشود و میتواند باعث انسداد عروق گردد و به دنبال آن سکته مغزی و یا سکته قلبی رخ دهد. معمولاً در افراد دیابتی LDL خون بالاتر از میزان طبیعی است.

۲. HDL که کلسترول مفید خوانده میشود و بدن را در مقابل انسداد عروق و بروز بیماری قلبی محافظت میکند. در افراد دیابتی معمولاً HDL خون کمتر از حد طبیعی است.

کاهش و کنترل میزان کلسترول از طریق کاهش وزن بدن، اجرای برنامه ورزشی منظم، ترک سیگار و داشتن تغذیه مناسب امکانپذیر میباشد. بهتر است از مواد غذایی مانند روغن حیوانی، روغن جامد، که کلسترول بالایی دارند و غذاهایی که منشأ حیوانی دارند مانند گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، لبنیات پرچرب و سس مایونز کمتر استفاده نمود. باید به این نکته توجه داشت که اضافه وزن با میزان چربی خون بالا نیز ارتباط دارد و چربی خون بالا شخص را مستعد انسداد عروق می نماید، پس با پایین آوردن وزن میتوان قند خون، چربی خون و سلامتی را بهبود بخشید.

اهمیت زمانبندی مناسب مصرف غذا:

تا حد امکان مقدار نسبتاً مشخص و ثابتی از مواد غذایی را در ساعات معینی از روز مصرف کنید. بهترین الگوی غذا خوردن در افراد دیابتی مصرف غذا در ۶ وعده (سه وعده غذای اصلی و سه میان وعده) است به طوری که بین دو وعده بیشتر از ۳ ساعت فاصله نباشد چنانچه فاصله دو وعده غذایی بسیار طول بکشد باعث افت قند خون میشود نظم و ترتیب در زمان خوردن غذا تأثیر بسیار مثبتی در کنترل قندخون دارد.

داشتن برنامه غذایی مناسب، نه تنها در درمان دیابت بلکه در پیشگیری از بروز عوارض آن هم

نقش مهمی دارد.

رعایت رژیم غذایی در شرایط ویژه:

اگر وقت زیادی برای خرید و آماده کردن غذای سالم ندارید: هفتگی خرید کنید. مواد غذایی بیشتری در تعطیلات پایان هفته بپزید و برای وعده های بعد در فریزر بگذارید. خرید برخی مواد مثل سبزیجات تمیز شده به صرفه جویی در وقت کمک میکند.

اگر بودجه زیادی ندارید: با استفاده از فهرست جایگزینی از میوه های هر فصل در همان فصل استفاده کنید. بخش عمده غذای افراد دیابتی را حبوبات، برنج، نان و غلات کامل تشکیل میدهند که ارزان بوده و نیازی به غذاهای گران بدون شکر (مخصوص دیابتیها) ندارید. برای میان وعده میتوانید از میوه، شیر، نان، ذرت بوداده یا غلات استفاده کنید.

اگر به رستوران میروید: غذاهای آب پز، کباب شده یا بخار پز سفارش دهید و غذاهای سرخ شده سوخاری شده، غذاهای همراه با پنیر و در سس پخته شده را انتخاب نکنید. برخی مواد همراه غذا مثل چیپس را حذف نمایید. اگر مقدار غذای شما به نظر خیلی زیاد می آید مقداری از غذای خود را جدا نموده و به خانه ببرید تا در وعده دیگر مصرف نمایید. اگر در سفر هستید: همیشه یک خوراکی نشاسته ای مثل بیسکویت همراه داشته باشید و اگر زمان یک وعده غذایی اصلی برای مدت طولانی به تأخیر افتاد از یک میانوعده استفاده کنید. برنامه درمانی را طبق معمول ادامه دهید.

نکات مهم در کنترل دیابت:

- سعی کنید روزانه از تمام گروههای مواد غذایی طبق هرم غذایی و به مقادیر لازم استفاده کنید و از غذاهای متنوع استفاده نمایید تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.
- به اندازه کافی مواد نشاسته ای، میوه و سبزی، ماست و شیر مصرف نمایید و گنجانیدن سبزیها و میوه های تازه به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید.
- به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده نمایید و پس از طبخ نیز نمک به غذا اضافه ننمایید.
- برای طعم دادن به غذا از گیاهان معطر و ادویه فاقد نمک استفاده کنید.
- به جای سس مایونز از سرکه، آبلیمو و آبغوره استفاده نمایید.
- حتی الامکان از مصرف غذاهای کنسرو شده خودداری نمایید. (کنسروها عموماً حاوی مقادیر زیاد نمک هستند).
- سعی کنید مواد نشاسته ای پرچرب و سرخ شده مانند چیپس و شیرینی را کمتر مصرف کنید.
- به جای سرخ کردن مواد غذایی با کباب کردن، آب پز کردن و تنوری کردن آنها، دریافت چربی را کاهش دهید
- وعده های غذایی را به ۶ وعده (۳ وعده غذایی اصلی و ۳ میان وعده) تقسیم نمایید و هیچ یک از وعده های غذایی را حذف ننمایید.
- وعده های غذایی را در ساعات معین میل نمایید چراکه غذا خوردن منظم در تنظیم قند خون اثر زیادی داشته و از افت قندخون نیز جلوگیری مینماید.