

سبزی های نشاسته ای^{۱۴}

باقالا و نخود سبز	نصف لیوان
ذرت	نصف لیوان
بلال	یک عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
سیب زمینی آبپز و تنوری	۱ عدد متوسط (۹۰ گرم)
پوره سیب زمینی	نصف لیوان
کدو حلوایی	یک لیوان
انواع لوبیا، نخود، لپه، عدس پخته	نصف لیوان

(معادل یک واحد نشاسته به اضافه یک واحد گوشت خیلی کم چرب محاسبه شوند)



۴- گروه چربی ها^{۱۴}

چربی ها، حاوی مقدار زیادی کالری هستند. بعضی از این چربی ها نظیر چربی های اشباع و کلسترول خطر ایجاد بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهند. محدود کردن این گروه، به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک زیادی می کند. سعی کنید تا آنجا که ممکن است از این گروه غذایی کمتر استفاده نمایید^۱.

یک واحد از این گروه شامل^{۱۴}

بادام	۶ عدد
زیتون سبز	۱۰ عدد بزرگ
گردو	۲ عدد
بادام زمینی	۱۰ عدد
کره	۱ قاشق مرباخوری
روغنهای مایع (زیتون، کانولا، آفتاب گردان و ذرت)	۱ قاشق مرباخوری



توصیه های غذایی^{۲،۳}

- به منظور کنترل قند خون، روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده توصیه می شود.^{۲،۳}
- مصرف میان وعده قبل از خواب در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، زیرا از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری می کند.^{۲،۳}
- در هر وعده غذایی در طول روز از گروه های غذایی مختلف استفاده کنید.^{۲،۳}
- مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را در وعده های غذایی روزانه و میان وعده ها تقسیم کنید.^{۲،۳}
- همراه با وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید و احتیاجی نیست که کالری و کربوهیدرات آنها را در محاسبات غذایی خود وارد کنید.^{۲،۳}

- نان سنگک یا بربری از نان لواش و فانتزی بهتر است.^{۲،۳}
- در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.^{۲،۳}



References: 1. Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process, 16th Edition, 2022. 2. Mahan K, Escott-Stump S, Raymond J. Krause's Food and the Nutrition Care Process. 15th Edition. 2021, Chapter 29. 3. Beaser RS, et al. Joslin's Diabetes Deskbook, A Guide for Primary Care Providers. 3rd Edition. 2014. ۴. هراتی، هادی؛ حمایلی مهربانی، حمیرا و فردیپور، مریم. ۱۳۹۶. دیابت و برنامه ریزی غذایی (مقدماتی). چاپ هشتم، تهران: انتشارات بهرام

شرکت نوونوردیسک پارس شماره ثبت: ۲۴۷۷۲۵
تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴
کد پستی: ۱۹۶۸۶۴۳۱۹۵ | تلفن: ۸۸۶۴۵۲۲۱ | فکس: ۸۸۶۴۵۲۳۰

۵- گروه گوشت و جانشین های آن^۱

گروه گوشت شامل گوشت قرمز (گاو، گوسفند ...) و گوشت سفید (ماکیان، ماهی و...)، مغزهای روغنی، آجیل (بادام زمینی، فندق، پسته)، پنیر، سویا و تخم مرغ می باشد. گوشت ها براساس میزان چربی به ۴ دسته خیلی کم چرب، کم چرب، با چربی متوسط و پرچرب تقسیم می شوند. که تفاوت آنها در میزان کالریشان می باشد. مقدار مجاز مصرف از این گروه ۲ تا ۳ سهم در روز می باشد.^۱

یک واحد از این گروه شامل^{۱۴}

گوشت قرمز، ماهی، ماکیان	۳۰ گرم
حبوبات پخته	نصف لیوان
کنسرو ماهی	۳۰ گرم
پنیر	یک قوطی کبریت ۳۰ گرم
تخم مرغ	یک عدد
جگر، دل قلوه	۳۰ گرم

۶- گروه لبنیات^۱

گروه لبنیات شامل شیر و ماست و سایر فرآورده های لبنی می باشند. باید توجه داشت که انواع پنیر در لیست گوشت ها قرار دارند و خامه و سایر محصولات ساخته شده از چربی شیر در لیست چربی ها طبقه بندی شده اند. شیرها بر مبنای مقدار چربی که دارند به انواع شیر بدون چربی و شیر کم چرب، شیر با چربی متوسط و شیر پرچرب تقسیم شده اند. از این گروه ۲ تا ۳ سهم در طول روز می توان مصرف کرد.^۱

یک واحد از این گروه شامل^{۱۴}

شیر بدون چربی	یک لیوان
دوغ	۲ لیوان
ماست	دو سوم لیوان



دیابت و تغذیه

۲) گروه میوه ها^۱

این گروه شامل میوه های تازه، یخ زده، کنسرو شده، میوه های خشک و آبمیوه می باشد. میوه ها تنها گروهی هستند که کالری آنها فقط از کربوهیدرات ها تامین می شود. آنها همچنین دارای مقادیر فراوانی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند. از این گروه ۲ تا ۴ سهم در طول روز می توان مصرف کرد.^۱

یک واحد از این گروه شامل^{۱،۴}

آلبالو تازه	سه چهارم لیوان
آناناس تازه	سه چهارم لیوان
آناناس کنسروی	نصف لیوان
انار	نصف میوه
انبه کوچک	نصف میوه
سیب	۱ عدد کوچک
انجیر خام	۲ عدد متوسط
گیلاس تازه	۱۲ عدد
انگور کوچک	۱۷ عدد (۹۰ گرم)
پرتقال	۱ عدد کوچک
طالبی کوچک	یک سوم میوه
شاه توت	سه چهارم لیوان
گلابی تازه بزرگ	نصف میوه
گریپ فروت بزرگ	نصف میوه
موز کوچک	۱ عدد
نارنگی کوچک	۲ عدد
هلو تازه متوسط	۱ عدد
هندوانه	یک و یک چهارم لیوان

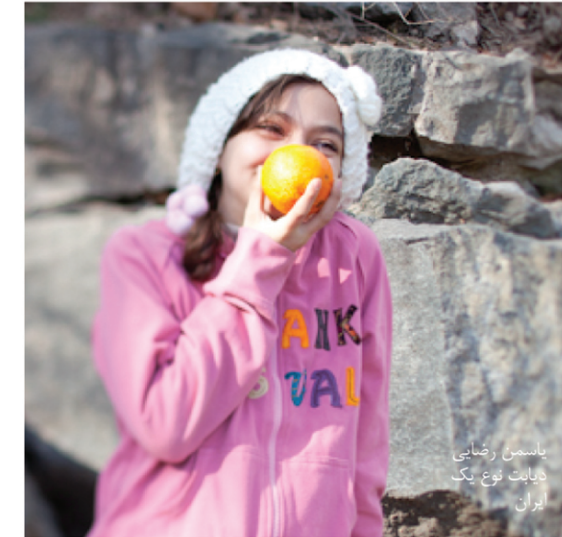
آشنایی با گروه های غذایی

۱) گروه نان و غلات^۱

این مواد غذایی عمدتاً حاوی نشاسته هستند. غذاهای موجود در این گروه شامل غلاتی نظیر گندم، جو و برنج می باشد. سبزیجات نشاسته ای نظیر سیب زمینی، نخود سبز و ذرت و همچنین حبوبات نظیر لوبیا چیتی، عدس و لپه به این گروه تعلق دارند. از این گروه ۶-۱۱ سهم در طول روز می توان مصرف کرد.^۱

یک واحد از این گروه شامل^{۱،۴}

نان سنگک	۱ کف دست بدون انگشتان
نان بربری	۱ کف دست بدون انگشتان
نان لواش	۳ کف دست با انگشتان
نان باگت	۳۰ گرم
نان تست	۱ برش
نان سوخاری	۲ عدد
ماکارونی	نصف لیوان
برنج پخته شده	۵ قاشق غذاخوری یا یک سوم لیوان
جوانه گندم	۳ قاشق غذا خوری
انواع بیسکویت ساده	۲ عدد
کیک یزدی ساده	۱ عدد



Diabetes & Nutrition

پاسخ رضایی
دیابت نوع یک
ایران



خرما	۳ عدد
انجیر خشک	یک و نیم عدد
میوه های خشک (کشمش)	۲ قاشق غذاخوری
خرمالو	۲ عدد
آب پرتقال	نصف لیوان
آب انگور	یک سوم لیوان
آب سیب	نصف لیوان
آب آناناس	نصف لیوان



۳) گروه سبزی ها^۱

سبزیجات، حاوی مقدار کمی کربوهیدرات و کالری هستند و به دلیل اینکه چربی ندارند انتخاب مناسبی برای وعده ها و میان وعده های غذایی می باشند. سبزیجات یکی از مهمترین منابع غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر محسوب می شوند. بنابراین توصیه می شود روزانه حداقل ۳ تا ۵ سهم از انواع سبزیجات را مصرف کنید.^۱

یک واحد از این گروه شامل

سبزی پخته یا آب سبزی	نصف لیوان
سبزی خام	یک لیوان

