

چند توصیه تغذیه ای مهم برای بیماران دیابتی:

- سعی کنید روزانه به شکل متنوع از گروه های مختلف مواد غذایی استفاده کنید. تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد
 - به اندازه کافی مواد نشاسته ای، انواع سبزی و ماست و شیر مصرف کنید.
 - روزانه از مواد پروتئینی نیز استفاده نمایید.
 - در هر وعده غذایی باید حداقل از هر ۳ گروه غذایی مختلف استفاده نمایید؛ برای مثال ساندویچ تخم مرغ که در آن گوجه فرنگی، کاهو و جعفری استفاده شده باشد.
 - مواد غذایی که روزانه مصرف می کنید به ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده تقسیم نمایید.
 - غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون شما اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید.
 - در هر وعده مقادیر مناسبی از کربوهیدرات ها را مصرف کنید تا دچار عوارض ناشی از نوسانات قند خون نشوید.
 - چربی دریافتی از مواد غذایی را محدود کنید.
 - مصرف قندهای ساده مانند: شکر، شکر قرمز، عسل و شربت ذرت را محدود کنید.
 - مصرف فیبر را تا میزان ۲۵ میلیگرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری دریافتی افزایش دهید. برای اطلاع از میزان کالری مورد نیاز روزانه ی خود، با متخصص تغذیه مشورت کنید. منابع غذایی فیبر عبارتند از: انواع میوه و سبزی، حبوبات و غلات سبوس دار.
 - گنجاندن سبزی ها و میوه ها به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید.
 - به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سعی نمایید که پس از پخت، نمک به غذا اضافه نکنید.
 - از گیاهان معطر و ادویه های فاقد نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.
 - از غذاهای کنسرو شده که طی فرآوری در صنایع غذایی، نمک به آنها افزوده می شود کمتر استفاده کنید.
 - مصرف هفتگی تخم مرغ را به حداکثر ۳ بار در هفته محدود کنید.
 - به هنگام مصرف روغن، هیچ گاه روغن را در ظرف سرازیر نکنید و حتماً "از پیمانه برای استفاده از روغن استفاده کنید.
 - روزانه ۶-۸ لیوان مایعات غیر شیرین (ترجیحاً آب) بنوشید
- پیام های تغذیه ای سالم در شب یلدا**
- بزرگداشت شب یلدا از آیین های باستانی ایرانیان است که فلسفه ی آن ارج نهادن به گرمای حضور جمع و مهربانی به یکدیگر است. در این شب اعضای خانواده و دوستان معمولاً در منزل بزرگان به دور هم جمع می شوند و ضمن تجدید دیدار و تحکیم مهر و محبت، با انواع خوراکی ها پذیرایی می شوند.
- میهمان نوازی از ویژگیهای اصیل ایرانیان است و مسلماً در شب یلدا نیز این مهم اجرا می گردد. اما باید توجه داشت که ارج نهادن به میهمان، از طریق عرضه ی غذاهای سالم و عدم ارائه ی خوراکی های زیان بار معنا می یابد.
- توصیه می شود برای پذیرایی شب یلدا به جای غذاهای چرب و شیرین و پر نمک مانند انواع شیرینی ها و آجیل شور و تنقلات فاقد ارزش تغذیه یی، از میوه های تازه و مغزهای بی نمک (مانند پسته، بادام، فندق، بادامزمینی و سایر مغزهای غیر شور) استفاده شود.
- همچنین توصیه می شود که مصرف میوه و خشکبار سالم نیز با اعتدال صورت گیرد تا از بروز سوء هاضمه و دیگر مشکلات ناشی از پرخوری جلوگیری به عمل آید.
- با توجه به اینکه تنقلات و خوراکی های شب یلدا حاوی مقادیر زیادی کالری است بنابر این لازم است مردم نکات تغذیه ای را رعایت کنند.

شیرینی ها ، کاکائو ها و شکلات ها دارای انرژی و چربی بالا هستند ، بهتر است که در ترکیب مواد خریداری شده شب یلدا کمتر از آنها انتخاب شود.

انار و هندوانه سرشار از ویتامین C ، موادمعدنی مانند پتاسیم و منیزیم از جمله میوه هایی است که بیش از میوه های دیگر در این شب مورد استفاده قرار می گیرد؛ مصرف میوه باعث برآورده شدن نیازهای بدن به مواد معدنی و ویتامین های مختلف می شود.

در این شب به علت مصرف تنقلات ، میوه ها و آجیل ها بهتر است يك شام سبك سرو شود . به جای تنقلاتی مثل چیپس ، پفک و لواشک از آجیل ها و مغزهاي کم نمك و بوداده نشده استفاده کنند

از خریداري آجیل هاي با رنگ مصنوعي و اسيد غير خوراكي خوداري و آجیل خام و بي نمك خریداري شوند.

آجیل هاي مرطوب و نم کشیده سریع تر دچار كپك زدگی مي شود . آجیل ها كاملا جویده شوند که دچار سوءهاضمه نشوند.

مصرف مایعات كمك به دفع بهتر مواد مصرفي در شب یلدا مي کند.

میوه ها قبل یا دو ساعت بعد از غذا مصرف شود.

فاصله بين صرف غذا و خوابیدن دو ساعت باشد.

بهتر است بیماران کلیوي و دیابتي از قندهاي ساده، انواع مغزها و شیريني ها به مقدار تجویز شده در برنامه غذایی آنها استفاده کنند.

بیماران کلیوي مراقب مقدار مصرف مایعات باشند و کمتر از هندوانه استفاده کنند.

افراد دیابتي بهتر است قسمتهایي از هندوانه که کم شیرین است و به پوست هندوانه نزدیک تر است انتخاب کنند.

به بیماران دیابتي توصیه می شود که از برگه آلو و آلو خشک بجای توت خشک و کشمش استفاده کنند.

افرادی که دارای تری گلیسرید خون بالا هستند، بهتر است از مصرف مغزهای چرب مانند پسته، بادام و گردو خودداری کنند.