

ريجيم للسكري

نصائح عامة:

- تناول الطعام في مكان هادئ بعيداً عن الضجة وفي ساعات منتظمة.
- مضغ الطعام جيداً.
- تناول ثلاث وجبات في اليوم وفي الساعة نفسها.
- التقيد بالكميات المحددة على كل وجبة.
- شرب لتر ونصف ماء في اليوم وذلك بين وجبات الطعام.
- أخذ الوزن مرة في الأسبوع على الأقل، صباحاً على الريق في نفس الثياب على نفس الميزان.
- لا يجب شرب مواد أو مأكولات تقال " للريجيم " إلى بعد استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية.

نصائح طبخ:

- تحضر المأكولات بدون مواد دسمة، تزداد كمية الزيت المسموح بها على المأكولات بعد طهيها.
- تسلق الخضار في قليل من الماء.
- من الأفضل تجنب المقالي.
- يمكن استعمال توابل مختلفة كالحامض والخل والخردل والزعتر والبقدونس والثوم والبصل.

نصائح أكل:

- عدم تناول المأكولات التي تحتوي على السكر كالحلويات والمرببات والعسل واستبدالها بالخضار، التشنويات والفواكه.
- تناول اللحوم القليلة الدسم (بقر، عجل، صدر، دجاج، سمك فيليه) على طريقة السلق أو الشوي والابتعاد عن القلي.
- تناول اللحوم البيضاء (دجاج، سمك) عوضاً عن اللحوم الحمراء.
- تناول المأكولات الغنية بالألياف كالخضار والفاكهة الغير المقشرة والخبز الأسمر.

مركز المواسة للسكري والغدد الصماء
١٨٢٦٦٦٦ - داخلي ٢١٢٠/٢١٢٣



مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

(965) 1 - 82 6666

Diabetic Guidelines

General Guidelines:

- Have your meals at a silent place and at regular hours every day.
- Chew well your food and take all your time while having your meals.
- Have 3 meals per day at consistent timings every day.
- Drink 1 to 2 liters of water per day, at least 6 to 8 glasses, before or after meals.
- Weigh yourself t least once per week, have your weight in the morning with light clothing using the same scale.
- Do not buy diet food items before consulting your dietician.
- Exercise for at least 30 minutes every day, light exercise (walking, swimming...)

Cooking Guidelines:

- Prepare your meals with little or no fat, only the allowed amounts of vegetable fat.
- Boil your vegetables with little amount of water.
- Avoid frying food.
- Use all kinds of spices (lemon juice, vinegar, mustard, oregano, parsley, garlic & onions...)

Eating Guidelines:

- Avoid foods with high sugar contents/ sweets, jam, honey & increase your intake of vegetables and carbohydrates.
- Increase your intake of lean meats, veal, beef, chicken breast, fish fillet...
- It is better to increase your intake of white meats (chicken or fish) and to decrease your intake of red meats.
- Increase you intake of high fiber foods, vegetables, whole fruits & brown, high fiber bread.



Mowasat Diabetes & Medical Center
1826666 – Ext. 2120/2123



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL



www.newmowasat.com

(965) 1 - 82 6666