

Diabetes Meal Plan Basics

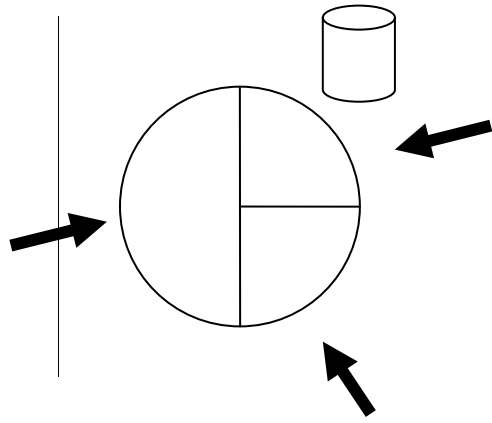
ការរៀបចំចំណីអាហារសំខាន់ៗសំរាប់ជំងឺគ្រុនចាញ់

បានមានសុខភាព (A healthy plate)

ការរៀបចំផែនការណ៍សំរាប់ចំណីអាហារគួរតែជាការងាយស្រួល ។ ម្ហូបអាហាររបស់អ្នកគួរតែមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់ពិសារ ។ អ្នកអាចធ្វើឲ្យចំណីអាហាររបស់អ្នកមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់ពិសារដោយការបន្ថែមគ្រឿងតិណជាតិដូចជាដំឡើង និងជាតិហិរមីន។ ដាក់កំរិតការប្រើ ប៊ីចេង និងអំបិល ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាផែនការនៃប្រភេទនៃចំណីអាហារដែលអ្នកគួរពិសារនៅពេលពិសារអាហាររបស់អ្នក ។ ដាក់កំរិតកុំយកចំណែកពីរដង ឬពិសារបន្ថែមលើកទីពីរទៀត ។ ចំណែកនៃអាហារមួយក្រុមៗ គឺមានរៀបរាប់នៅក្នុងក្រដាស ចំណែកនៃការត្រួតត្រា (Portion Control Handout) ។

តើខ្ញុំគួរតែពិសារអាហារកំរិតប៉ុណ្ណាក្នុងមួយលើក?

- យ៉ាងតិចណាស់កន្លះបាននៃបន្លែ**
- ស្ពៃក្តោប
 - សណែកគួរ
 - ម្រះ
 - សាឡាត់
 - ត្រឡាច
 - ប៉េងប៉េង
 - ខ្លឹមបារាំង
 - ស្ពៃខៀវឬផ្កាស្ពៃខៀវនិងបន្លែដែលមានជាតិកាល់ស្យូមមួយពែង



- ជ្រើសរើសទៅទៀតនៅម្ហូបខាងក្រោម**
- 1/3 បាយមួយពែង
 - 1/2 បបរឬសមួយពែង
 - 1/3 ទំពុកឬគុយទាវមួយពែង
 - 1/2 ល្អិតមួយពែង
 - ល្អិតមួយពែង
 - ទំពុកមួយពែង
- ផ្លែឈើ**
- 1/2 ចេក
 - 1 ប៉េង
 - 1/2 ក្រូច
 - 1/2 ស្វាយ
 - 15 ទំពាំងបាយជូរ

- 1/4 បាន ឬសាច់តិច ជាតិប្រូតេអ៊ីន:**
- សាច់មាន់ សាច់ជ្រូក សាច់គោ 3 អោន
 - សាច់ត្រី 3 អោន
 - ស៊ុត
 - សណែកដីស្មៅ 3 អោន

- អាហារដែលមិនប៉ះពាល់ដល់ជាតិស្ករក្នុងឈាម:**
- ត្រី Anchovies ឬត្រីអៀត 4 ស្លាបព្រាបាយ - ប្រភពកាល់ស្យូម
 - ម្រេច
 - 1 ស្លាបព្រាបាយ នៃទឹកប៉េងប៉េង
 - 1 ស្លាបព្រាបាយ នៃម្ទឹតាក
 - 2 ឬ 3 ពែង កាហ្វេ ឬតែដោយគ្មានស្ករ
 - ទឹកស្អាតសំរាប់ស្តម
 - ជាតិផ្អែមមិនធ្វើពីស្ករធម្មជាតិដូចជា Equal, Sweet & Lo ឬ Splenda

រៀនថែមទៀតដើម្បីឲ្យដឹងអំពីការរៀបចំអាហាររបស់អ្នក

ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យផ្នែកចំណីអាហាររបស់អ្នកឲ្យបានទៀងទាត់ ។ គ្រូពេទ្យផ្នែកចំណីអាហាររបស់អ្នកនឹងជួយមើលយកចិត្តទុកដាក់រៀបចំចំណីអាហារ ដើម្បីឲ្យជួបតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក ។ សួររដ្ឋបាល ឬគិលានុប្បដ្ឋាករយីការរបស់អ្នកឲ្យគេជួយដាក់ពេលណាត់ជួបគ្រូពេទ្យ ផ្នែកចំណីអាហារ ។

Diabetes Meal Plan Basics

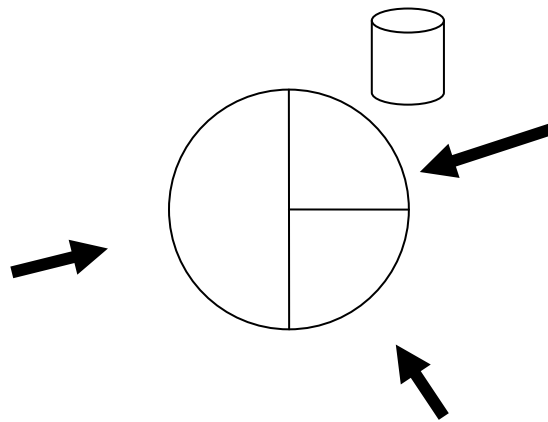
A healthy plate

Planning a meal should be easy. Your foods should taste good. You can make your foods taste good by adding herbs and spices. Limit MSG and salt. Below is a plan of the types foods you should eat at your meals. Limit double portions or second helpings. Portions of each food group are described on the Portion Control Handout.

How much food should I eat per meal?

At least 1/2 plate of vegetables:

- Cabbage
- Long beans
- Bittermelon
- Lettuce
- Wintermelon
- Tomato
- Onion
- 2 cups bok choy or broccoli- good source of calcium



Choose 2-4 servings from the following:

- 1/3 cup cooked rice
- 1/2 cup rice soup or porridge
- 1/3 cup noodles
- 1/2 cup pumpkin or sweet potato
- 1 cups green papaya
- 1/2 eight-inch French bread

Fruit:

- 1/2 banana
- 1 apple or orange
- 1/2 mango
- 15 grapes

Foods that do not affect blood sugar:

- 4 Tbsp Anchovies or dried fish- good source of calcium
- Pepper
- 1 Tbsp catsup
- 1 Tbsp mustard
- 2 or 3 cups of coffee or tea with no sugar
- Diet soda pop
- Artificial sweetener such as Equal, Sweet & Lo or Splenda

1/4 plate or less of meat or other protein:

- 3 ounces chicken, pork or beef
- 3 ounces fish
- Egg
- 3 ounces boiled peanuts

Learn more about your meal plan

Meet with your dietitian regularly. Your dietitian will make sure your meal plan meets your needs. Ask your doctor or nurse to help you make an appointment.