

Diabetes Meal Plan Basics

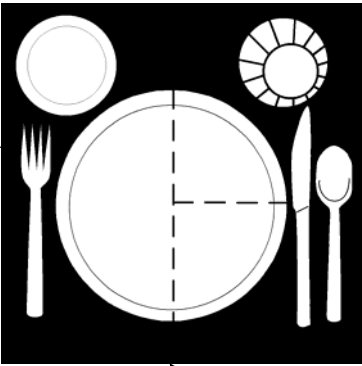
ការរៀបចំចំណីអាហារសំខាន់ៗសំរាប់ជំងឺគ្រុនចាញ់

បានមានសុខភាព (A healthy plate)

ការរៀបចំផែនការណ៍សំរាប់ចំណីអាហារគួរតែជាការងាយស្រួល ។ ម្ហូបអាហាររបស់អ្នកគួរតែមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់ពិសារ ។ អ្នកអាចធ្វើឲ្យចំណីអាហាររបស់អ្នកមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់ពិសារដោយការបន្ថែមគ្រឿងតិណជាតិដូចជាដីរ និងជាតិហិរវន្តិចៗ ។ ដាក់កំរិតការប្រើ បីចេង និងអំបិល ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាផែនការនៃប្រភេទនៃចំណីអាហារដែលអ្នកគួរពិសារនៅពេលពិសារអាហាររបស់អ្នក ។ ដាក់កំរិតកុំយកចំណែកពីរដង ឬពិសារបន្ថែមលើកទីពីរទៀត ។ ចំណែកនៃអាហារមួយក្រុមៗ គឺមានរៀបរាប់នៅក្នុងក្រដាស ចំណែកនៃការត្រួតត្រា (Portion Control Handout) ។

តើខ្ញុំគួរតែពិសារអាហារអ្វីតប្រសើរក្នុងមួយលើកៗ?

- យ៉ាងតិចណាស់កន្លះបាននៃបន្លែ**
- ស្ពៃក្តោប
 - សណែកកូរ
 - ម្រះ
 - សាឡាត់
 - ត្រឡាច
 - ប៉េងប៉ោះ
 - ខ្ទឹមបារាំង
 - ស្ពៃខៀវឬផ្កាស្ពៃខៀវនិងបន្លែដែលមានជាតិកាល់ស្យូមមតិពេជ



- គ្រឹសពីសម្រាប់ទៅរង្វាល់នៅម្ហូបខាងក្រោម**
- 1/3 បាយមួយពែង
 - 1/2 បបរឬសម្លមួយពែង
 - 1/3 នំបញ្ចុកឬគុយទាវមួយពែង
 - 1/2 ល្អិតឬដំឡូងមួយពែង
 - ល្អិតមួយពែង
 - នំប៉័ងមួយបារាំងមួយចំណិត
- ផ្លែឈើ**
- 1/2 ចេក
 - 1 ប៉េម
 - 1/2 ក្រូច
 - 1/2 ស្វាយ
 - 15 ទំពាំងបាយជូរ

- 1/4 បាន ឬសាច់តិច ជាតិប្រូតេអ៊ីន:**
- សាច់មាន់ សាច់ជ្រូក សាច់គោ 3 អោន
 - សាច់ត្រី 3 អោន
 - ស៊ុត 2 (កំរិតស៊ុត 3 ក្នុងមួយអាទិត្យ)
 - សណែកដីស្វា 3 អោន

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

រៀនថែមទៀតដើម្បីឲ្យដឹងអំពីការរៀបចំអាហាររបស់អ្នក

ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យផ្នែកចំណីអាហាររបស់អ្នកឲ្យបានទៀងទាត់ ។ គ្រូពេទ្យផ្នែកចំណីអាហាររបស់អ្នកនឹងជួយមើលយកចិត្តទុកដាក់រៀបចំចំណីអាហារ ដើម្បីឲ្យជួបតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក ។ សួរវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុប្បដ្ឋាករយីការរបស់អ្នកឲ្យគេជួយដាក់ពេលណាត់ជួបគ្រូពេទ្យ ផ្នែកចំណីអាហារ ។

Diabetes Meal Plan Basics

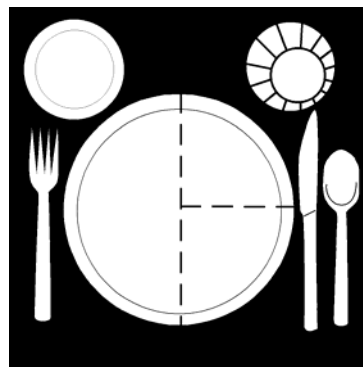
A healthy plate

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 ½ 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
- ½ cup rice soup or porridge
- 1/3 cup noodles
- ½ cup pumpkin or sweet potato
- 1 cups green papaya
- ½ eight-inch French bread

Fruit:

- ½ banana
- 1 apple or orange
- ½ 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
- 2 eggs (Limit to 4 eggs a week)
- 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.