የስኳር ሕመም አመጋገብ

ፈፅሞ የተከለከሉ የምግብ አይነቶች
ስኳር፣ ማር፣ ከረሜላ፣ ቸኮሌት
ብስኩት፣ ኬክ
ቴምር፣ ዘቢብ
የታሸጉ ፍራፍሬዎች
የለስላሳ መጠጦች፣ ጣፋጭ መጠጦች
የአልኮል መጠጦች
በመካከለኛ መጠን እና በጥንቃቄ መወሰድ የሚችሉ የምግብ አይነቶች
ከእህል ዘር (ስንዴ፣ ገብስ፣ በቆሎ፣ አጃ፣ ማሽላ፣ ሩዝ)
ከጥራጥሬ (ባቄላ፣ ሽንብራ፣ አተር፣ ምስር፣ ቦሎቄ፣ አኩሪ-አተር)
ከስራስር (ድንች፣ ጉደሬ፣ ንጮት፣ ስኳር ድንች፣ ቆጮ፣ ቡላ)
ከፍራፍሬ (ብርቱካን፣ ሙዝ፣ ፓፓያ፣ አናናስ ወዘተ...)
በከፊል ከተዘጋጁ ምግቦች (ፓስታ፣ ማካሮኒ፣ ሽሮ፣ ገንፎ፣ ቅንጬ፣ ቆሎ፣ ንፍሮ)
እንደ ልብ መብላት የሚፈቀዱ የምግብ አይነቶች
የበግ፣ የበሬ፣ የዶሮ ስጋ
የወተት ተዋፅዖች
እንቁላል
አትክልት (ጎምን፣ ቆስጣ፣ ሰላጣ፣ ጥቅል/የአበባ ጎመን፣ ቲማቲም፣ ዱባ፣ ካሮት፣ ሽንኩርት፣ ፎሶሊያ ወዘተ...)
ፍራፍሬ (ሎሚ፣ ግሬፕፍሩት፣ ሃባብ)
ሻይ እና ቡና ያለ ስኳር ወይም ያለ ክሬም
አምቦ ውሃ
ቅመማ ቅመም (ጨው፣ በርበሬ፣ ኮምጣጤ፣ ሰናፍጭ፣ ሚጥሚጣ ወዘተ...)

ለእርስዎ የሚስማማዎትን የአመጋገብ ስርዓት ከሐኪምዎ በመጠየቅ ይረዱ። እንዲሁም ከስኳር ሕመም በተጨማሪ የደም ግፊት፣ የሪህ በሽታ፣ የልብ ሕመም፣ የጉበት ሕመም ካለብዎ ከላይ የተጠቀሱትን አንዳንድ ምግቦች መውሰድ ስለማይመከር ተጨማሪ ጥንቃቄ አድርገው ሐኪምዎን ያማክሩ።