

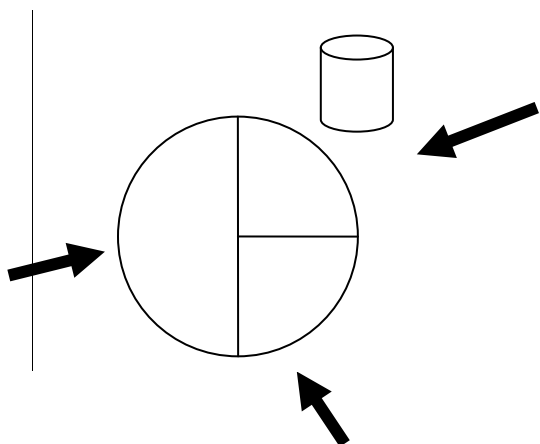
ለስኳር በሽታ የሚሆን የአመጋገብ እቅድ ዋና ነጥቦች

ጤናማ ምግብ

የአመጋገብ እቅድ ማውጣት ቀላል መሆን ይኖርበታል። ምግቦችዎ መጣፈጥ ይኖርባቸዋል። ምግቦችዎ እንደሚጣፍጡ ለማድረግ ቅጠላ ቅጠልና ቅመማ ቅመም መጨመር ይችላሉ። አታች ምን አይነት የምግብ አይነቶች መብላት እንዳለብዎ የሚያሳይ እቅድ ተዘጋጅቶልዎታል። ደግመው ወይም በመሃል አይብሉ። የእያንዳንዱ የምግብ አይነት መጠን በየመጠን ለኪያ ቅጽ ላይ ተገልጸዋል።

በያንዳንዱ የገበታ ሰዓት ምን ያህል ምግብ መብላት አለብኝ?

- ቢያንስ 1/2 ሳህን የሚሆን ጎመን፤
- ብሮክሊ
 - ካሮተት
 - ፋሶሊያ
 - አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠል
 - ስፒናች
 - ቲማቲም(ወይም የቲማቲም ሶስ)
 - ጥቅል ጎመን
 - የአበሻ ጎመን(ጥቁር ጎመን)
 - ኬል (Kale)



- ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት የምግብ ዓይነቶች 2-4 ያህል ይምረጡ፦
- 1/3 ኩባያ ኑድል ወይም ፓስታ
 - 1 ቁራጭ ዳቦ
 - 1/2 እንጀራ (Ethiopian bread)
 - 1/3 ኩባያ ሩዝ
 - 1/2 ኩባያ ቦቆሎ
 - 1/2 ኩባያ ባቄላ
 - 1/2 ኩባያ ድንች
 - 1/2 የተቀቀለ ኩባያ ሲርያል
 - 1/4-3/4 ኩባያ ሲርያል
 - 1/2 ኩባያ የተቀቀለ አተር
 - 1/2 ኩባያ የተቀቀለ ምስር
- ወተት ወይም እርጎ
- 1 ኩባያ ቅባት የሌለው ወይም 1% ቅባት ያለው ወተት
 - 1/2 ኩባያ ቅባት የሌለው ወይም ቀለል ይል እርጎ
 - 1 ኩባያ አራራ
- ፍራፍሬ
- 1/2 ፍራፍሬ
 - 1/2 ኩባያ የቆረቆሮ ፍራፍሬ
 - 1/2 ኩባያ የፍራፍሬ ጭማቂ

- የደምዎን የስኳር መጠን የማይነኩ የምግብ አይነቶች፤
- ቆንዶ በርበሬ
 - 1 ማንኪያ ከትቻፕ
 - 1 ማንኪያ ሰናፍጭ (ማስታርድ)
 - 2 ወይም 3 ብርጭቆ ስኳር የሌለው ቡና ወይም ሻይ
 - ዳዩት ሶዳ
 - እንደ Equal፣ Sweet & Lo ወይም Splenda ያመሰሉ አርቴፊሻል ማጣፈጫዎች

- 1/4 ሳህን ወይም ከዛ በታች የሙሆን ስጋ ወይም ሌላ ፕሮቲን
- 85 ግራም (3 አውንስ) ዶሮ፣ አሳማ ወይም የበሬ ስጋ
 - 85 ግራም (3 አውንስ) በግ ወይም ፍየል
 - 85 ግራም (3 አውንስ) ዓሳ
 - እንቁላል
 - ኩቲጅ ጅዝ
 - በቤት ውስጥ የሚሰራ ጅዝ (ፋት የሌለው ወይም 1%)

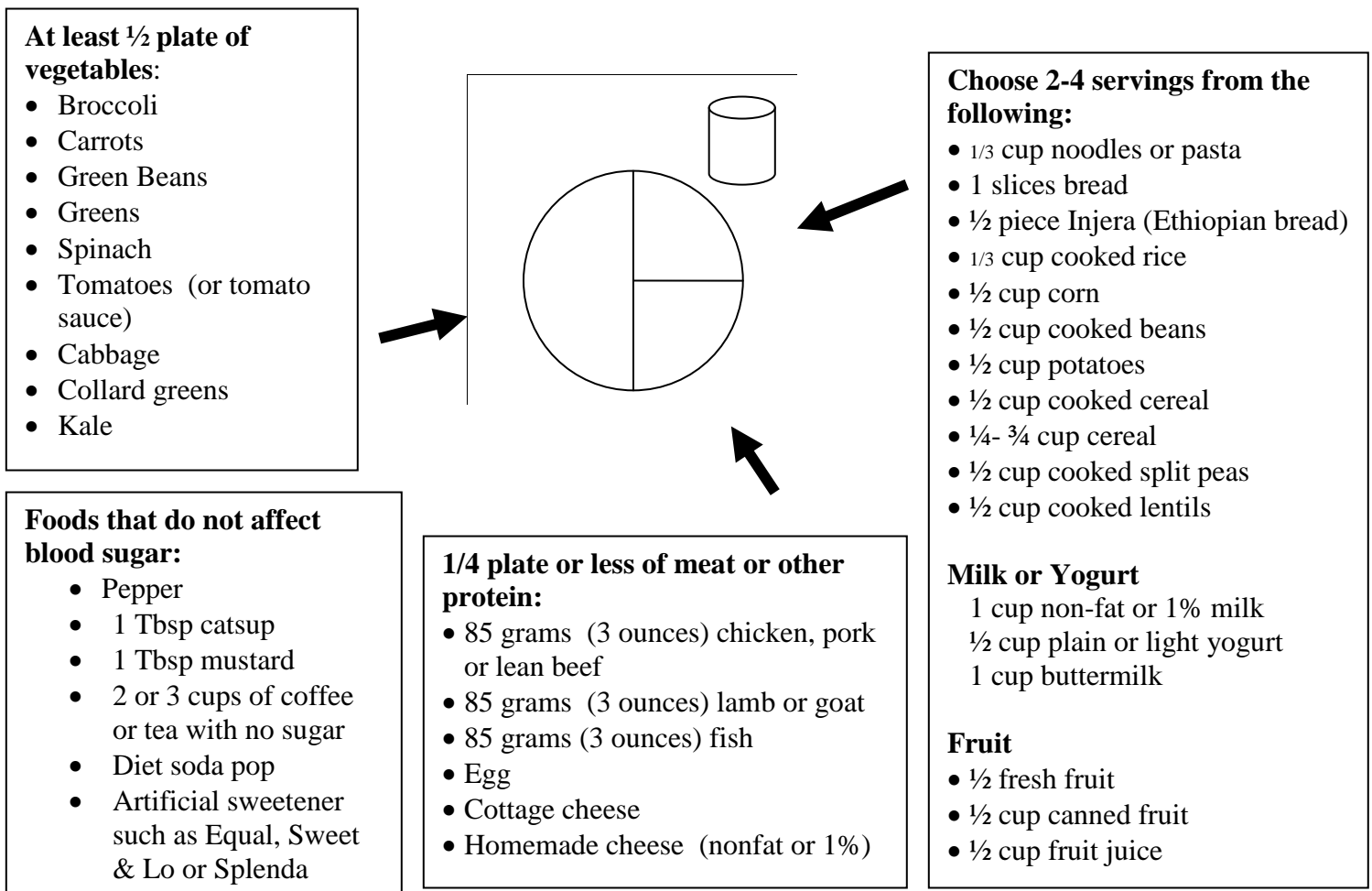
ስለ የአመጋገብ እቅድዎ በበለጠ መግር ይኖርብዎታል። ከዳይቲቫንም ጋር በየጊዜው ይገናኙ። ዳይቲቫንም፣ የአመጋገብ እቅድዎ ተፈላጊውን ግብዎን እንደሚመታልዎ ያረጋግጣል። ሐኪምዎን ወይም የጤና ሞግዚትዎን ቀጠሮ እንዲይዙልዎ የጠይቋቸው።

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 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?



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.



325 9th Avenue
Seattle, WA 98104

HMC Revised 12/2015
Diabetes Meal Plan Basics
Amharic English
AACCS Patient Education

Funded in part through a grant from the National Library of Medicine
Funded in part through a grant from the Group Health Community Foundation