

پزشک شما درخواست کرده است آزمایش(هایی) که علامت [۷] جلوی آنها زده شده است، انجام شوند. برای اینکه نتیجه آزمایش شما درست باشد، باید دستورات زیر را اجرا کنید.

[] **چربی ها (کلسترول، تری گلیسیرید، HDL) –** از 10 ساعت قبل از این آزمایش نباید هیچ چیزی بخورید یا بنوشید (به استثنای آب). توصیه می شود که خون گرفتن صبح انجام شود.

[] **قند ناشتا –** از 10 ساعت قبل از آزمایش نباید هیچ چیزی بخورید یا بنوشید (به استثنای آب). توصیه می شود که خون گرفتن صبح انجام شود.

[] **قند 2 ساعت بعد از غذا -** خون باید دقیقاً 2 ساعت بعد از خوردن غذا گرفته شود.

- یک وعده غذا با حجم قابل توجه بخورید و به زمانی که اولین لقمه غذا را می خورید، توجه داشته باشید. بطور ایده آل این وعده غذا باید در مدت 20 الی 25 دقیقه خورده شود.
- بعد از اتمام غذا، هیچ چیزی دیگری نخورید و یا ننوشید تا اینکه خون از شما گرفته شود. 5 الی 10 دقیقه زودتر به آزمایشگاه بروید.

[] **GTT (آزمایش تحمل گلوکز بارداری)****

[] **GTT (غیر بارداری)****

– از 10 ساعت قبل از آزمایش خون نباید هیچ چیزی بخورید یا بنوشید (به استثنای آب). در طول مدتی که آزمایش انجام می شود باید در آزمایشگاه بمانید.

** تا زمانی که پزشک شما دستور دیگری نداده باشد باید در سه (3) روز پیش از آزمایش از رژیم غذایی بدون محدودیت (شامل 150 گرم کربوهیدرات در روز، به جدول پیوست مراجعه کنید) پیروی کرده و محدودیتی در فعالیت های خود قائل نشوید.

** برخی افراد ممکن است بعد از این آزمایش ها احساس ضعف نمایند. لطفاً با خود مقداری خوراکی برای بعد از آزمایش همراه داشته باشید. پیشنهاد: بیسکونیت و پنیر، گرانولا بار، میوه، آب میوه، غیره

توجه: اگر دستورات پزشک شما با موارد بالا متفاوت است، حتماً دستورات پزشک خود را اجرا کنید.

دیابت: در خصوص رژیم غذایی از دستورات پزشک خود پیروی نمایید.

فهرست کربوهیدرات مواد غذایی *

ماده غذایی	مقدار	کربوهیدرات (گرم)
سیب	1	20
موز	1	26
حبوبات، خشک، پخته	1 پیمانه	39
گوشت، چرخ کرده	3 اونس	0
نان	1 برش	13
بروکلی	1 پیمانه	8
کره	1 قاشق غذاخوری	ناچیز
هوچ	1	7
کورن فلکس	1 پیمانه	19
پنیر	1 اونس	1
ماهی کاد	3 اونس	0
قهوه/چای	1 پیمانه	0
نان شیرینی (زنجبیلی)	1	5
تخم مرغ	1	1
آب میوه	1 پیمانه	29
گریپ فروت	1/2	13
بستنی	1/2 پیمانه	16
مریاضله	1 قاشق غذاخوری	14
شیر	1 پیمانه	11
مافین/دونات	1	18
نودل/پاستا، پخته	1 پیمانه	37
پرتقال	1	16
کره بادام زمینی	1 قاشق غذاخوری	3
بادام زمینی، برشته	1 پیمانه	27
پای، میوه	1/8 پای	44
سیب زمینی، پخته	1	33
کشمش	1/2 پیمانه	56
برنج، پخته	1 پیمانه	50
سوپ، مینسترونی	1 پیمانه	14
شکر/شربت	1 قاشق غذاخوری	12
گوجه فرنگی	1	6
وافل، 7 اینچی	1	28
ماست، ساده	4 اونس	8
کدو، پخته	1 پیمانه	7