



التغذية العلاجية لمرضى السكري



أخصائية التغذية العلاجية
امجاد الجوهري

السكري والرياضة

- قم بالمشي لمدة نصف ساعة يومياً وذلك لما للرياضة من دور كبير في الخطة العلاجية لمرضى السكري فهي:-

- تساهم بدرجة كبيرة في تنظيم نسبة السكر بالدم وتنشيط الدورة الدموية
- تساعد في فقدان الوزن والوصول للوزن المثالي مما يساهم في خفض نسبة المضاعفات المزمنة لمرض السكري والأمراض المصاحبة له مثل اختلال الدهون وارتفاع ضغط الدم
- تحسن من تأثير الانسولين على النسيج العضلي
- تؤدي إلى زيادة الإحساس بالصحة العامة والراحة النفسية وتحسن المظهر العام للمريض.



ملاحظات :

- من المهم دائماً قياس سكر الدم قبل البدء في التمارين الرياضية
- استشارة الطبيب قبل ممارسة التمارين
- عدم ممارسة الرياضة إذا كانت نسبة السكر بالدم منخفضة
- ينبغي الاحتفاظ بقطعة حلوى أو عصير عند مزاولة الرياضة لتناولها عند شعورك بأنك مصاب بهبوط في سكر الدم.
- عدم الإفراط في الرياضة أو الإجهاد البدني الشديد.

أطعمة تساعد على تنظيم سكر الدم لمريض السكري:

طريقة الاستخدام	الفائدة	الطعام
ملعقة يومياً على كوب حليب أو سلطة خضار يمكن عمل مشروب القرفة بدون غلي	تساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم	القرفة
مشروب الزنجبيل أو يمكن اضافته على الشاي الأخضر	يقلل الجلوكوز في الدم	الزنجبيل
تناول الزبادي بين الوجبات الأساسية أو شرب اللبن السائل	تنظم الجلوكوز في الدم	منتجات الألبان (البريبايوتك)
١-٢ كوبين يومياً يفضل عدم تناول الشاي مع الوجبات تناوله قبل أو بعد الوجبة بساعة	يقلل امتصاص الجلوكوز	الشاي الأخضر والأسود
يمكن اضافة الثوم والبصل الى السلطات .. ويفضل تناوله طازج	مخفض للسكر	الثوم والبصل
يمكن تناولها كمشروب أو وضعها على السلطة أو اضافتها على الطعام	تخفض سكر الدم لدى مرضى السكري، زيادة كفاءة الانسولين أو لتقليل مقاومة الجسم له	الحلبة
تناول التمرس بين الوجبات كوجبة خفيفة يمكن استخدام مسحوق التمرس كبديل عن الدقيق	أغنى الحبوب بالألياف وهذا ما يجعله من الأغذية المناسبة لمرضى السكري النوع الثاني	التمرس
ملعقتين شعير مطحون + كاسة موية + نصف كاسة حليب + ملعقة عسل ثم وضعها على نار	يساعد الشعير في السيطرة على السكري	التبينة
اضافة ملعقة من زيت الزيتون الى السلطة الخضراء أو الطعام	يحفز افراز هرمون الانسولين المسؤول عن تنظيم مستوى السكر في الدم	زيت الزيتون
اضافته للسلطة والطعام	يحسن سكر الدم لمرضى سكري النوع الثاني لاحتوائه على الكروميوم	البروكلي
تناولها مخبوزة في الفرن كوجبة خفيفة يمكن تناولها مع قرفة وزيت الزيتون	أكثر الأطعمة فائدة للمصابين بداء السكري لاحتوائها على الألياف	البطاطا الحلوة
تناول البرتقال في الوجبات الخفيفة	يفيد في اضطرابات السكري	البرتقال
تناول حبات الرمان أو شرب عصيره تناول قشر الرمان (تجفيف القشر وطحنه و اضافته الى الوجبات)	ينظم السكر	الرمان

قال صلى الله عليه وسلم: (مَا مَلَأَ أَدَمِيُّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسَبِ
ابْنِ آدَمَ لَقِيمَاتٍ يُقْمَنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فَتَلْتُّ لَطْعَامَهُ وَتَلْتُّ
لِشْرَابِهِ وَتَلْتُّ لِنَفْسِهِ)

الحمية الغذائية وأهدافها

الحمية الغذائية:

هي تناول جميع انواع الأطعمة ولكن بتوازن وحسب احتياج الفرد.

أهداف الحمية الغذائية لمريض السكري:

- السيطرة على معدل السكر والدهون في الدم
- التحكم في الوزن
- خفض ضغط الدم
- منع أو علاج مضاعفات مرض السكر ومنها أمراض القلب،
العين، الأعصاب، الكلى.
- الارتفاع بمستوى الصحة العام من خلال اختيارات صحية
للغذاء وممارسة نشاط رياضي.
- الوصول الى حياة صحية وأمنة لمرضى السكري والاستمتاع
بالأنشطة الاجتماعية.



نصائح غذائية لمرضى السكري

- الحرص على تناول طعام صحي متوازن.
- العمل على الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه.
- اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على 3 وجبات بينهم وجبتين خفيفة، أو 5-6 وجبات صغيرة متكررة.
- عدم تجاهل الوجبات وتأخيرها.
- تناول الطعام ببطء والمضغ جيدا؛ لأن النهم في تناول الطعام يجعل الإنسان غير قادر على تحديد الكميات.
- عدم ملء المعدة في كل وجبة.
- على مريض السكري التنوع في الأكل للحصول على العناصر الغذائية ولكن ينبغي مراعاة الآتي حسب المجموعات الغذائية :

مجموعة الحليب:



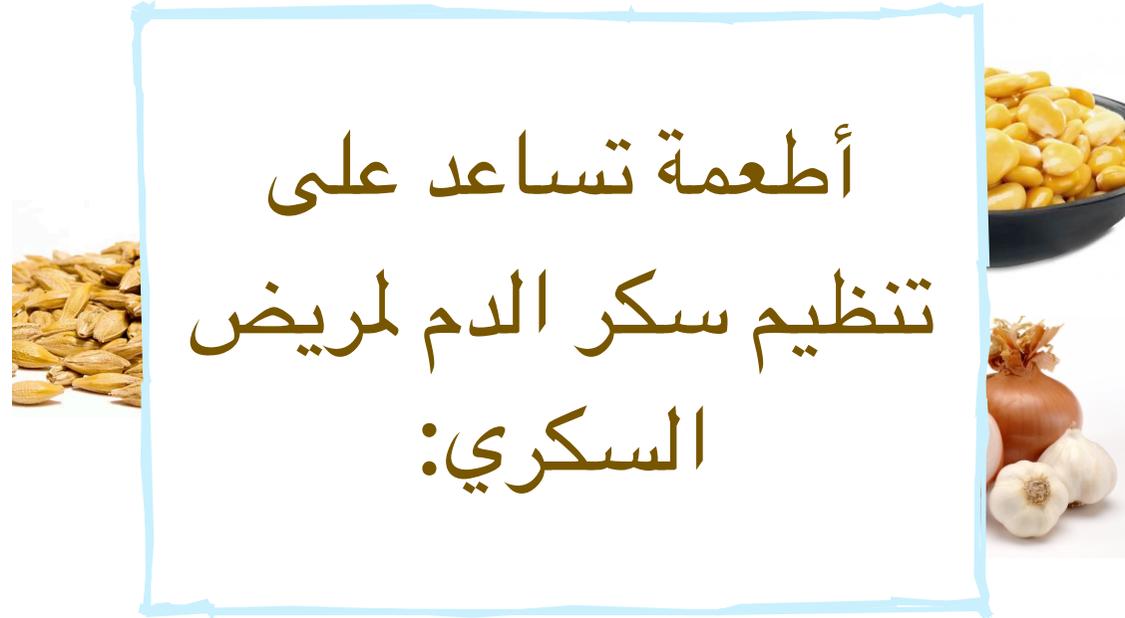
- تناول الألبان والأجبان قليلة الدسم.
- تجنب تناول الحليب المبستر المحتوي على نكهات الفواكه لاحتوائه على كميات كبيرة من السكر.

مجموعة الدهون:

- الابتعاد عن الدهون المشبعة كالسمن أو الزبدة واستبدالها بالدهون الغير مشبعة كزيت الزيتون أو زيت دوار الشمس أو زيت الكانولا.
- تجنب الوجبات السريعة عالية السعرات الحرارية كالمقليات
- تناول الأطعمة المحتوية على الأوميغا 3 (السلمون - التونة - زيت الكونولا- زيت زيتون - الأفوكادو)



أطعمة تساعد على تنظيم سكر الدم لمريض السكري:



مجموعة الخضروات:

نصائح غذائية لمرضى السكري خلال الصيام

- غالبا ما يحتاج مرضى السكري لاستشارة الفريق الطبي قبل الصوم للتأكد من عدم وجود مانع صحي يعيق صومهم ولوضع خطه العلاج المناسبة لهم .
 - الحرص على تحليل السكر بانتظام خاصة في بداية رمضان والحرص على تسجيل النتائج في جدول.
 - المواظبة على الحمية الغذائية بالامتناع عن المأكولات الدسمة والمشروبات السكرية.
 - الامتناع عن الإفراط في الطعام مع تقسيم كميته السعرات الحرارية على 3 وجبات (الإفطار – العشاء – السحور).
 - الإكثار من شرب السوائل الخالية من السكر.
 - إتباع السنة النبوية في تعجيل الإفطار و تأخير السحور قدر الإمكان .
 - خفض النشاط البدني خلال النهار و عدم النوم بعد صلاة العصر بالإضافة إلى ممارسة الرياضة الخفيفة ما بين الفطور والسحور أو الاكتفاء بالتراويج وقيام الليل.
- لا تتردد في الإفطار إذا :**
- أنخفض مستوي السكر بالدم بشكل حاد دون 60 ملجم/ دسل حتى في حال عدم الشعور بأعراض الانخفاض فهذه الحالة تستوجب إنهاء المريض لصومه فورا.

- بدء كل وجبة بطبق سلطة خضار.
- للحصول على أكبر قيمة، يفضل تناول الخضار الطازجة بدون تقشيرها.
- الاهتمام بزيادة الكميات المتناولة من الخضراوات الغنية بالألياف مثل: الخس والجرجير والبصل الأخضر والبقدونس والخيار، لأنها تحافظ على مستوى السكر في الدم.
- في حالة الجوع اعتمد على تناول الخضراوات الطازجة القليلة في السعرات الحرارية مثل الخيار والخس والفلفل البارد (الرومي) بين الوجبات.



مجموعة الفواكه:

- التقليل من الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من السكر (عنب- بطيخ – مانجو- موز- شمام- تمر) - يمكن تناولها بكمية محسوبة
- للحصول على أكبر قيمة غذائية يفضل تناول الفواكه الطازجة بدون تقشير.
- استبدال عصير الفاكهة الخالي من الألياف بالفواكه الطازجة لاحتوائها على الألياف وكمية سكر أقل.
- الاعتماد على الفواكه الطازجة مثل التفاح والبرتقال والكيوي والجريب فروت، ولكن بكميات محسوبة ومحددة.



نصائح غذائية لسكري الأطفال

مجموعة اللحوم:

- اختيار اللحوم قليلة الدهن والتخلص من الدهون الظاهرة في اللحوم وإزالة جلد الدجاج قبل الطبخ وكذلك إزالة الدهن من مرقة اللحم عن طريقة تبريدها ثم إزالة طبقة الدهن.
- يجب الاهتمام بتناول الأسماك واللحوم البيضاء أكثر من اللحوم الحمراء.
- تجنب مكعبات مرقة الدجاج واللحم.



مجموعة النشويات:

- استبدل الخبز الأبيض بالأسمر لاحتوائه على الألياف ولأنه أغنى بالفيتامينات (الخبز البر - الصامولي البر- التوست البر - النخالة)
- يجب الاعتماد على الكربوهيدرات المعقدة مثل الفول والعدس والحبوب الكاملة مثل الخبز الأسمر؛ فهي أفضل من السكريات البسيطة.



- تجنب الصلصات التجارية.
- الحد من تناول ملح الطعام
- تجنب المعجنات والفطائر والمشروبات الغازية والحلويات والأيس كريم والكيك.
- كثرة شرب الماء بمعدل 6-8 أكواب يومياً



- عدم شرب المشروبات الغازية لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر الزائد.
- العمل على الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه
- تناول الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض؛ لأنه أغنى بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية التي تساعد في تنظيم سكر الدم
- تناول الطعام ببطء والمضغ جيداً؛ لأن النهم في تناول الطعام يجعل الإنسان غير قادر على تحديد الكميات.
- الابتعاد عن الدهون المشبعة كالسمن أو الزبدة واستبدالها بالدهون الغير مشبعة كزيت الزيتون أو زيت دوار الشمس أو زيت الكانولا.
- الاعتماد على الفواكه الطازجة مثل التفاح والبرتقال والكيوي والأناناس، ولكن بكميات محسوبة ومحددة.
- يجب الاعتماد على الكربوهيدرات المعقدة مثل الفول والعدس والحبوب الكاملة مثل الخبز الأسمر؛ فهي أفضل من السكريات البسيطة.
- يجب الاهتمام بتناول الأسماك واللحوم البيضاء أكثر من اللحوم الحمراء.
- إذا نام الطفل مبكراً فيجب إيقاظه عند الساعة 12 مساءً لاعطائه وجبة خفيفة أو كوب حليب لتجنب حدوث هبوط في السكر.



ماذا أفعل إذا شعرت بتعب؟

- ١- افحص سكر الدم إذا كنت تملك جهاز قياس السكر (إذا لم يكن لديك جهاز قياس سكر الدم ، فقم بعلاج نفسك كأنك مصاب بهبوط سكر الدم)
- ٢- فإذا كان مستوى السكر أقل من 70 ملجم /ديسل. تناول نصف كوب (عصير فواكه محلى أو ماء محلى ملعقة سكر أو ملعقة العسل) أي ما يعادل 15 جراما من الكربوهيدرات ليساعد على رفع مستوى سكر الدم بسرعة

٣- انتظر 10-15 دقيقة ثم كرر قياس مستوى سكر الدم:

- إذا كان سكر الدم أقل من 70 ملجم / ديسل فإنه يتم تكرار أخذ المحلول السكري مرة أخرى.

- إذا كان سكر الدم أكثر من 70 ملجم / ديسل يجب أن يتناول المريض وجبة خفيفة لتجنب عدم عودة الهبوط.

مثال على وجبة خفيفة :

كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ربع رغيف أسمر مع جبنه قليله الدسم

ملاحظة:

الشكولاته والكعك والآيس كريم تحتاج إلى وقت لامتناسها نظراً لاحتوائها على الدهون التي تعيق عملية امتصاص السكريات.



نصائح غذائية لسكري الحمل



ينبغي على مريضة سكري الحمل اتباع نفس النصائح السابقة لمرضى السكري لتجنب اصابتها بالسكري بعد الولادة.

نصائح غذائية لسكري الأطفال

- ينبغي التوازن في كمية ونوعية الأكل المقدمة للطفل المصاب بالسكري.
- تعاون جميع أفراد الأسرة في تطبيق النظام الغذائي .
- عدم حرمان الطفل المصاب بالسكري من جميع أنواع الأطعمة التي تحتوي على سكر ولكن يجب تقليل كميتها والإكثار من الأطعمة التي تحتوي على الألياف.

- ينصح بإعطاء الطفل 6 وجبات يومياً (3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفة بينها ووجبة خفيفة قبل النوم ويفضل ان تكون الساعة الثانية عشرة او بعد منتصف الليل)

- تجنب الأكل في مطاعم الوجبات السريعة وكذلك أكل المقلبي واستبداله بالأكل المسلوق أو المشوي.

