

النظام الغذائي لمريض السكري

المحتوى

- تعريف مرض السكرى.
- أهمية النظام الغذائى لمريض السكر .
- الأطعمة التى تقلل من نسبة السكر .
- الأطعمة التى لا تؤثر على نسبة السكر .
- الأطعمة التى يجب أن يمتنع عنها مريض السكر
- قواعد النظام الغذائى لمريض السكرى.
- نموذج غذائى لمريض سكر.

مرض السُّكري

مرض مزمن تكون فيه مستويات سكر الدّم عالية جداً ويحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه. والإنسولين هو هرمون ينظّم مستوى السكر في الدم فهو يساعد على دخول السكر إلى الخلايا لكي يعطيها الطاقة والسكريات من الأطعمة التي نتناولها.

المعدل الطبيعي للسكر في الدم

- معدل السكر الطبيعي في الدم في اختبار الصائم (8 ساعات) من 70 - 110.
- اما معدل السكر الطبيعي في الدم بعد الطعام بـ(ساعتين) اقل من 140.
- مريض السكري فان النسبة المعتدلة في اختبار الصائم من 70-130.
- اما المعدل بعد الاكل بساعتين اقل من 180.



أهمية النظام الغذائي لمريض السكر

- توفير العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات كافية مما يساعد في السيطرة على نسبة السكر في الدم.
- يمكن ضبط السكر في الدم بنجاح إذا كان الشخص المريض يحافظ على الوزن المثالي.
- قد لا يحتاج المريض ربما إلى الأدوية الا المرضى المعتمدين على الانسولين .
- تجنب المضاعفات التي قد تحدث لمريض السكر بسبب الافراط في تناول مواد غذائية معينة أو غير متناسقة مع بعضها البعض .

الأطعمة التي تقلل من نسبة السكر

- البصل: يحتوي علي مادة فعالة تزيد من احتراق السكر في الخلايا .
- الثوم: لأنه يقلل سكر الدم بنسبة كبيرة.
- الترمس: ينشط البنكرياس لإفراز الأنسولين.
- الحلبة: تزيد من احتراق السكر في الدم.
- الكرنب و القرنبيط: تتحد مع مهبطات الأنسولين فتتركه حرا.

الأطعمة التي تقلل من نسبة السكر



الأطعمة التي تقلل من نسبة السكر

- **القرفة:** تحسين قدرة الجسم على امتصاص السكر في الدم.
- **زيت الزيتون:** زيت الزيتون غني بالدهون غير المشبعة الاحادية والتي قد تحسن حساسية الأنسولين وتحفز عمله.
- **البقوليات:** البقوليات وخاصة الفاصوليا تحتوي على الكربوهيدرات عالية الجودة، والبروتين الخالي من الدهون، والألياف القابلة للذوبان التي تساعد على استقرار مستويات السكر في الدم في الجسم وتعطي إحساس بالشبع لفترات طويلة.

الأطعمة التي تفيد مريض السكر

- **البيض :** البيض يوفر جرعة كبيرة من البروتين المشبع، ويجب ألا يزيد تناول الصفار عن 3 مرات في الأسبوع، ولكن يمكن تناول البياض أكثر من ذلك.
- **منتجات الألبان :** الكالسيوم، والمغنيسيوم، وفيتامين D في الحليب، والجبن، والزبادي تجعل جسمك أكثر حساسية للأنسولين وتناول وجبتين من الألبان يومياً يقلل خطر التعرض لتطویر مشاكل ارتفاع السكر في الدم بنسبة 26%.
- **السّمك :** أحماض أوميغا 3 الدهنية (والتي تتوفر في الأسماك) تقلل من خطر التعرض التهاب على نطاق الجسم الذي يؤدي إلى تفاقم مرض السكر وزيادة الوزن. لذلك يفضل استبدال اللحوم الحمراء بالأسماك للحفاظ على مستوى السكر في الدم.

الأطعمة التي لا تؤثر على نسبة السكر

و هي أطعمة يستطيع مريض السكر تناولها بكميات دون أن تؤثر على نسبة السكر لديه و بدون اي ضرر وهي :

المشروبات	الماء, النعناع, الليمون, الكراوية, الحبهان, الكركديه, الليمون, <u>(بدون التحلية بالسكر)</u> , المياه المعدنية, ماء الصودا, عصير الطماطم, الشوربة الصافية.
الخضروات	الكوسة, الكرنب, القرنبيط, الخبيزة, السبانخ, الباذنجان الفلفل الأخضر, الخرشوف, البامية, الملوخية, الفاصوليا الخضراء, الكرفس, الكرات.
السلطة	الخس, الخيار, الطماطم, الجرجير, الفجل, الرجلة, اللفت, البصل, الثوم, الليمون.
البهارات	الكمون, الفلفل, القرفة, القرنفل, الزعتر, المستردة, ورق اللوري.

الأطعمة التي يجب أن يمتنع عنها مريض السكر



- اللحوم الدسمة: كالمخ, الكفتة, النيفة, الكلاوي, الجلد.
- الطيور الدسمة: مثل الحمام, البط, الأوز.
- الأسمك الدسمة: كالقرموط, الثعبان.
- اللحوم المحفوظة: كالسجق, البسطرمة, اللانشون.
- المواد الدسمة: القشدة, الزبدة, الجبن كامل الدسم, الكاكاو.
- السكريات: العسل بأنواعه, المربي, المياه الغازية, القصب, عصير الفاكهة, الشرابات.
- المواد شديدة الملوحة: كالشطة, الفلفل الأحمر, الجبن القديم, الفسيخ, الرنجة.
- الحلويات: الأيس كريم, الشيكولاتة, البون بون.
- التسالي: اللب, الفول السوداني, الحمص, المكسرات.



قواعد النظام الغذائي لمرضى السكري

- عدم الإسراف في الطعام والتزم بكمية الطعام المحددة.
- توزيع الطعام على عدة وجبات يساعد في السيطرة على نسبة السكر بعد الأكل.
- لا بد أن يحتوي الغذاء على جميع العناصر الغذائية (نشويات - دهنيات - بروتينات).
- الالتزام بمواعيد الوجبات عند استعمال علاجاً لخفض السكر .
- يجب تقليل الوزن اذا كان هناك زيادة في الوزن.
- التعرف على تأثير الكميات والأنواع المختلفة من الطعام على نسبة السكر .

نمذج غذائی لشخص مصاب بالسكر



نموذج غذائي لشخص مصاب بالسكر

• وجبة الإفطار :

رغيف من الخبز الأسمر مقطع إلى شرائح مع أي من المكونات :



- بيضة مسلوقة
- شريحة من الجبن قليل الدسم
- علبة زبادي واحدة خالية من الدسم
- مع ملعقتين صغيرتين من مربى السكري
- مع طبق صغير من شرائح الخيار والطماطم

وجبة خفيفة بعد الافطار

قطعة من الفاكهة، مثل الأناناس أو البرتقال أو الغريب فروت أو التفاح

نموذج غذائي لشخص مصاب بالسكر

• وجبة الغداء :

• طبق متوسط من السلطة مع :

مائة جرام بروتين (الدجاج - السمك) المشوي أو المسلوق أو المدخن .
مع طبق صغير من الخضروات - المشوية أو المدخنة .

وجبة خفيفة بعد الغداء

قطعة بسكويت سهلة الهضم (خفيفة)

مع مشروب دافئ، مثل الشاي الأخضر أو النعناع



نموذج غذائي لشخص مصاب بالسكر

• وجبة العشاء :

• علبة زبادي خالية من الدسم أو كوب حليب أو لبن مع:



شريحة خبز أسمر
مع طبق واحد من الخضروات

وجبة خفيفة قبل النوم

كوب من الحليب الخالي من الدسم

سبحان
محمد
صلى الله عليه وسلم