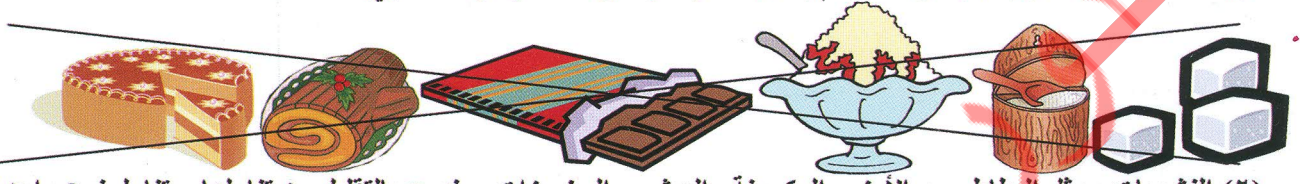


## تعليمات الغذاء الصحي لمريض السكر

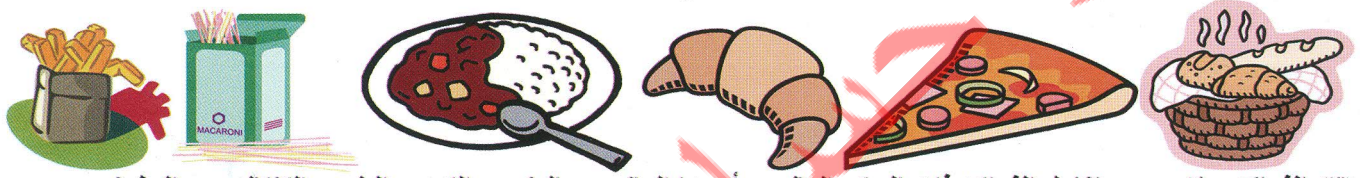


إن إتباع تعليمات الغذاء الصحي هو جزء لا يتجزأ من الوصفة الطبية لعلاج مرض السكر. إن تناول الأطعمة التي تحافظ على التوازن بين السكريات و النشويات و البروتينات و الدهون سوف تساعدك على ضبط السكر. تذكر أن تناول الأطعمة ذات الألياف العالية تساعدك على عدم ارتفاع السكر سريعا بعد تناول الطعام كما تؤدي إلى الإحساس بالامتلاء؛ مما يساعد على تناول كمية أقل من الطعام؛ ولهذا ينصح بتناول كمية من سلطة الخضروات في بداية الوجبات الرئيسية، كما يمكن تناول كمية من الشورية؛ لإعطاء الإحساس بالامتلاء. تناول وجباتك الغذائية في نفس التوقيت كل يوم. لا تنس وجبة من الوجبات. تناول الكمية ذاتها من النشويات كل يوم، و اضبط وزنك ليكون مقاربا للوزن المثالي لك، مع مراعاة الكمية المسموح لك بتناولها من كل نوع من أنواع الطعام:

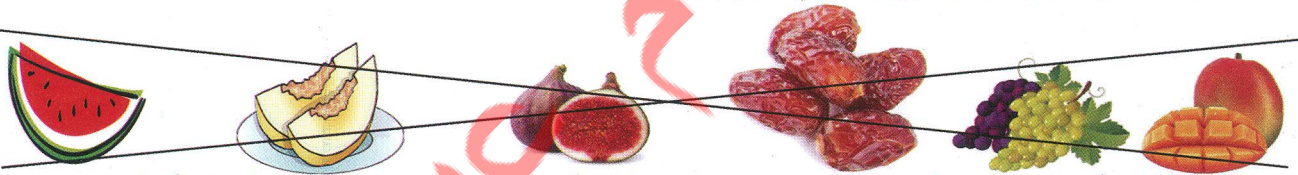
(1) السكريات و الحلويات: ينصح بالابتعاد تماما عن استعمال السكر في جميع المأكولات و المشروبات، و الابتعاد تماما عن تناول الحلويات الشرقية و الغربية. يمكن استخدام بدائل للسكر، و لكن تحت الإشراف الطبي.



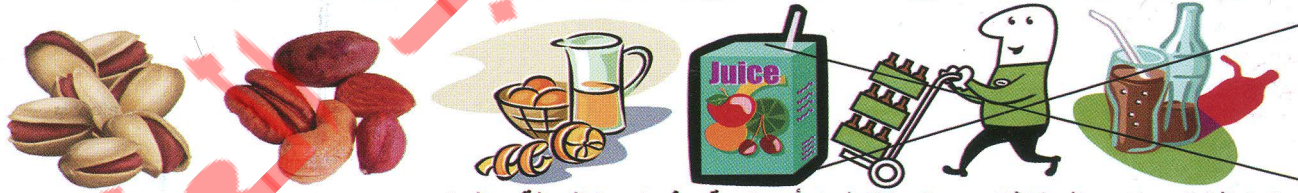
(2) النشويات: مثل البطاطس و الأرز و المكرونة و العيش و المخبوزات: ينصح بالتقليل من تناولها و تناول نوع واحد في اليوم ٨ ملاعق أرز أو مكرونة - رغيف كبير يوميا - يفضل العيش البلدي أو السن عن الفينو و المخبوزات.



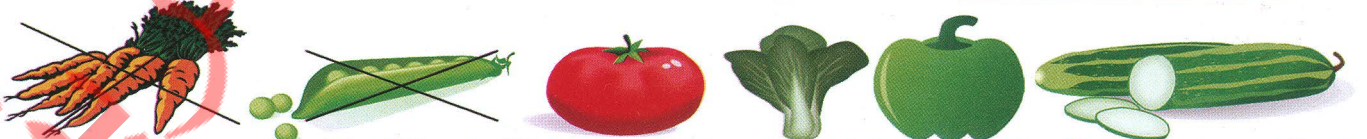
(3) الفواكه: لا يسمح بتناول الفواكه ذات السكر العالي و أهمها المانجو و العنب و التين و البلح و الكنتالوب و البطيخ. بقية الفواكه يمكن تناولها، ولكن نوع واحد في اليوم و بكمية معتدلة.



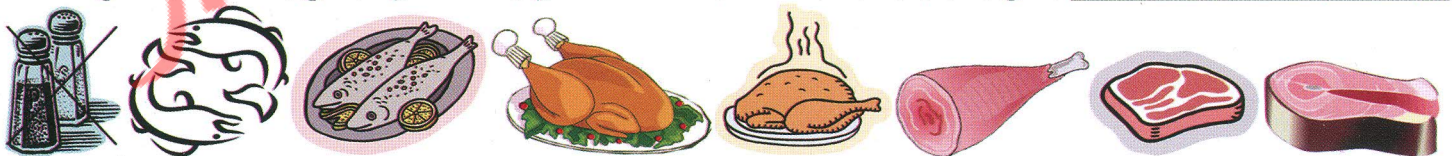
(4) المياه الغازية و العصائر و المكسرات: لا يسمح بالمياه الغازية - عدا الدايت-، و لا العصائر المحتوية على سكر. يمكن تناول عصير البرتقال الطازج. المكسرات مسموح بتناولها، ولكن صنف واحد، و بكميات قليلة.



(5) الخضروات و السلطات: يمكن تناولها بأي كمية، فيما عدا البسلة و الجزر.



(6) اللحوم و الدواجن و الأسماك: ينصح بتناولها بكميات معتدلة؛ و ذلك للحفاظ على وظائف الكلى. ينصح باعتدال كمية الملح



ملاحظته: قد يحدث انخفاض لمستوى السكر بالدم إذا كان الطعام غير كاف أو امتنع المريض عن تناوله أو بذل مجهودا عنيفا أو كانت جرعة الأدوية غير مضبوطة، و من أعراضه: رعشة، دوخة، إحساس بالوهن، عرق زائد، جوع، صداع، اضطراب التفكير، زيادة ضربات القلب، الإغماء- في هذه الحالة، يجب تناول ١٠٠ مل من العصائر أو المياه الغازية أو ثلاث قطع حلوى أو ماء مذاب به سكر، ويمكن تناول أي أطعمة أخرى بعد ذلك، ثم الرجوع للطبيب؛ لمعرفة السبب و ضبط جرعة العلاج.