



### التغذية ومرضى السكري

يعتبر مرض السكري من اكثر الامراض انتشاراً حيث تبلغ نسبة الاصابة 90% من البالغين و هو نوعان:

- 1- السكري المعتمد على الانسولين (سكري الصغار)
- 2- السكري الغير معتمد على الانسولين(سكري الكبار)

و سكري الكبار اقل خطراً بسبب توافر الانسولين الداخلي الذي لم يفرز بصورة كافية او تم افرازه بكميات كبيرة لكن الجسم لم يتسرع الاستفاده منه، و يعزى الى اسباب عدة منها:

- زيادة الوزن
- فيروسات
- اسباب نفسية
- اسباب وراثية

و يشعر المريض بالعطش المتكرر و التبول المتكرر و الجوع و نقصان الوزن.

للتغذية الصحيحة دور اساسي في ابقاء مستوى السكر في الدم ضمن المستوى المطلوب لمنع او للتقليل من مضاعفات المرض التي قد تصيب القلب او الكلى او العيون او الاعصاب او الاوعية الدموية.

وللإبقاء على مستوى الدم ضمن المستوى المطلوب عليك ما يلي:

- 1- تناول الوجبات في مواعيدها المحددة.
- 2- عدم حذف اي وجبة من الوجبات الرئيسية.
- 3- تناول الكميات المحددة التي يصفها لك اخصائي التغذية اذ ان هذه الكميات محسوبة ضمن سعرات حرارية مناسبة لجسمك.
- 4- ممارسة التمارين الرياضية و التي تزيد من فعالية الانسولين.
- 5- تناول الادوية التي يصفها الطبيب.

### صفات الحمية هي:

- 1- حمية تساعد على تخفيف الوزن على 1200 كيلو سعر حراري للنساء و 1500 كيلو سعر حراري للرجال.
- 2- تناول الاحتياجات من البروتين و عدم زيادتها مثل اللحوم و الدجاج و الاسماك و الاجبان و تناول البيض مرتين بالاسبوع.

- 3- تناول الخضار و التي تمد الجسم بالمعادن والفيتامينات و تعطي شعور بالشبع و المتلاء لاحتوائها على الالياف مع العلم ان الخضار تمد الجسم بسعرات حرارية منخفضة لذلك ننصح بتناول صحن كبير من السلطة مع الوجبات.
- 4- تناول الحصص المحددة لك من الفواكه و يفضل ان تؤكل كما هي بقشورها بدلا من عصرها وذلك لتوافر الالياف داخل الفواكه و التي تعطي ششعورا بالشبع او استبدال حبة الفواكه بنصف كوب عصير (طبيعي او بدون سكر).
- 5- يفضل تناول الحليب و الالبان قليلة الدسم اذ تمد الجسم بالكالسيوم و فيتامين (أ) والطاقة والبروتينات.
- 6- النشويات و التي تشكل من 50-60% من مجموع السعرات الحرارية و توزع على اليوم باكملة وذلك لتنظيم وضبط مستوى السكر في الدم وتشمل هذه المجموعة الأرز، الخبز، المعكرونه،المفتول،الفريكه،البطاطا،والبقوليات مثل العدس والحمص والفاول و البازيلاء.

وتكمن اهمية النشويات في:

- تمد الغذية لنشوية الجسم بالطاقة والفيتامينات والمعادن خاصة تلك المحتوية على قشور مثل الخبز الاسمر-الا أن زيادتها تؤدي الى زيادة الوزن وعدم انتظام مستوى السكر في الدم.
- بالاضافة الى التقليل من النشويات المحتوية على دهون مرتفعة مثل الشيبس والمعجنات والبطاطا المقلية.
- يمكن لمريض السكري تناول السكر شرط ان تحسب كمية السكر ضمن السعرات الحرارية المسموحة فكل ملعقة صغيرة سكر تعطي 20 سعر حراري الا ان السكر لا يحتوي على اي قيمة غذائية والأفضل استبداله بأطعمة ذات قيمة غذائية أكبر .
- يجب التنويه الى ان سكر الفواكه (الفركتوز) ليس بديل له لأنه يعطي سعرات حرارية تماما مثل سكر المائدة وتحدد كميته ب75 غم/يوم و على فترات متباعدة و فقط عند المرضى الذين يعانون من زيادة وزن أو عدم انتظام السكر عندهم.
- استخدام المحليات الصناعية مثل الابرتام والسكرين و التي تصنع من الأحماض الامينية ولا تعطي طاقة بدل سكر المائدة بكميات محددة أو تلك التي تعطي طاقة مثل السوربتول.

7- الدهون والحلويات:

- هي المجموعة الاعلى بالسعرات الحرارية.
- ينصح باستعمال الدهون النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس والابتعاد عن الدهون المشبعة مثل الزبدة والسمنة وزيت النخيل وزيت بذور النخيل وزيت جوز الهند.
- تناول المكسرات بكميات قليلة.

8 - الكحول:

عدم تناول الكحول حتى لو كان على معدة فارغة للأسباب التالية:

- الكحول يؤدي الى ارتفاع مستوى السكر عند تناولها بكميات كبيرة.
- الكحول تؤدي الى ارتفاع الدهون المرتبطة بالبروتين داخل الجسم.
- قد يحتوي على محليات ترفع من مستوى السكر في الدم اذ قد يتناولها الانسان مع عصير الفواكه أو الكولا.

و أخيرا نقول انه ليس هناك طعام خاص بمريض السكري و انما هو غذاء صحي متوازن يتم فيه توزيع النشويات على مدار اليوم و التقليل من الدهون وممارسة الرياضة وذلك لحفظ مستوى السكر ضمن الحدود المسموح بها و تلافى المضاعفات.

الابتعاد عن	60 كيلو سعر حراري مجموعة الفواكه اختيار 3 من المجموعة	25 كيلو سعر حراري مجموعة الخضار اختيار 5 من المجموعة	150 كيلو سعر حراري مجموعة الحليب اختيار 2 من المجموعة
- تين - بطيخ - شمام - موز - عنب حلو - فواكه ناضجة - كرز احمر - توت	- تفاحة 1 متوسطة - اجاص 1 متوسطة - عنب حامض 15 حبة - برتقال 1 متوسطة - دراق 1 متوسطة - كرز اخضر 12 حبة كبيرة - مشمش 4 حبات متوسطة - عصير تفاح نصف كوب - عصير برتقال نصف كوب - عصير جريب فروت نصف كوب - عصير كوكتيل ثلث كوب	- جزر نصف كوب مطبوخ - بانجنان نصف كوب مطبوخ - بامية نصف كوب مطبوخ - لوبيا خضراء نصف كوب مطبوخ - بندورة كوب غير مطبوخ - ملوخية نصف كوب مطبوخ - زهرة نصف كوب مطبوخ - فلفل حلو 1 حبة - كوسا 1 حبة - فجل 1 حبة - بقونس طعام حر - خس طعام حر - خيار طعام حر - نعنغ طعام حر	- حليب 1 كوب - لبن 1 كوب - بوظه بدون سك نصف كوب - حليب مجفف ثلث كوب - حليب مكثف نصف كوب
الابتعاد عن	45 كيلو سعر حراري مجموعة الدهن اختيار 3 من المجموعة	80 كيلو سعر حراري مجموعة النشويات اختيار 6 من المجموعة	55 كيلو سعر حراري-100 مجموعة اللحوم اختيار 3 من المجموعة
- زبدة - زيت جوز الهند - زيت بذر النخيل - سمنه - دهون مشبعة - حلويات - العسل - المرببات - سكر المائدة	- زيت زيتون 1 ملعقة صغيرة - زيت ذرة 1 ملعقة صغيرة - زيتون اسود او أخضر 10 حبات صغيرة - لوز 6 حبات متوسطة - صنوبر 1 ملعقة صغيرة - فستق سوداني 20 حبة صغيرة - جوز 2 حبة كبيرة	- معكرونة مسلوقة ثلث كوب - أرز مطبوخ ثلث كوب - بطاطا كهروسة نصف كوب - خبز اسمر ثمن كوب - مفتول ثلث كوب - فريكه ثلث كوب - قرشله بدون سكر 1 صغيرة - براون فليكس 20غم	- لحمة هجل 30 غم - دجاج مشوي 30غم - ديك رومي 30غم - سمك مشوي 30غم - لحمة ارنب 30غم - لحمة أوز 30غم - تونا بدون زيت ثلاثة أرباع كوب - بيض مسلوقة 1 متوسط الحجم - جينة مغلية 30غم - لبنة 2 ملعقة كبيرة - مرتديلا 30غم - نقائق 30غم