

النظام الغذائي ومرض السكري

التغذية وتقنيات النظام الغذائي

النشرة الطبية للمريض

ما هو مرض السكري؟

يصاب المرء بمرض السكري عندما يرتفع مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم ارتفاعا ملحوظا حيث أن الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السكري لديهم هرمونا يسمى بالأنسولين الذي يساعد على التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم؛ ويعتبر الأنسولين بمثابة المفتاح الذي يسمح للجلوكوز بالتقل من الدم إلى الخلايا المكونة للجسم؛ لذا، تستخدم الخلايا الجلوكوز باعتباره وقودا للجسم. أما بالنسبة للمصابين بداء السكري إما أن يكون لديهم نقص في نسبة الأنسولين أو أن الأنسولين غير قادر على العمل جيدا وهذا ما يعرف بمقاومة الأنسولين. وفي حال لم يتم تشخيص داء السكري أو لم يتم التحكم فيه جيدا، قد تتسبب مستويات الجلوكوز المرتفعة في باديء الأمر في حدوث الأعراض التالية:

- الإجهاد
- العطش غير الطبيعي
- خسارة الوزن
- التبول أكثر من المعتاد

كيف يمكن معالجة مرض السكري؟

يمكن معالجة مرض بطريقة واحدة من أربعة طرق يتم اختيارها وفقا للشخص ونوع داء السكري المصاب به:

- النظام الغذائي فقط
 - النظام الغذائي مصحوب بالأقراص (على سبيل المثال أقراص ميتفورمين وجليكلازيد)
- إنه لمن المهم أيضا زيادة الحركة والمحافظة على وزن صحي أو البدء في خسارة الوزن إن تخطى الوزن المعدل الصحي له. إنه لمن الضروري أيضا مراجعة الممارس العام أو الممرضين المتمرسين في هذا المجال أو فرق التوعية بداء السكري إن أردت أخذ النصائح عن الوزن الصحي وكيفية المحافظة عليه أو عن الأنشطة الرياضية.



كيف للنظام الغذائي المساعدة في الأمر؟

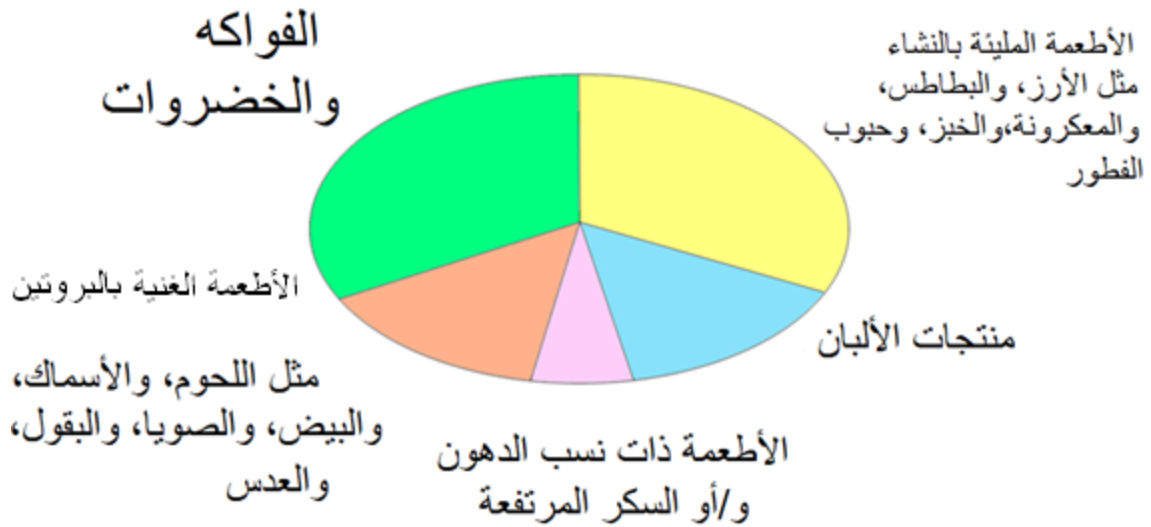
عند تشخيص أحدنا بأنه يعاني من داء السكري فيصابوا عادة بالقلق إذ إنهم سيضطرون لإتباع نظام غذائي قاسية. ولكن لا تفزعوا! فالطعام الصحي الخاص بمرضى السكري يتكون من نظام غذائي متوازن ولكن بالإحاطة بالكربوهيدرات (المكون الغذائي الذي يؤثر على مستوى الجلوكوز بالدم) وعادات الأكل الصحي الخاصة بالقلب. فمرضى السكري يعانون من خطر الإصابة بأمراض قلبية بنسبة أكبر من غيرهم.

يشجع الكتيب على الأكل بطريقة أكثر صحية لحياة أفضل ويتضمن الكثير من النصائح العملية. فبينما تقوم بقراءته، فكر بعادات تناولك الطعام وقم بتحديد التغييرات التي ستساعدك في تحقيق أهدافك إذ إن التغييرات الغذائية لها أن تساعدك في تطبيق تلك النصائح:

- ابق مستويات الجلوكوز في دمك طبيعية قدر استطاعتك
- حافظ على وزن صحي أو ابدأ نظام غذائي
- اعمل على تخفيض ضغط دمك
- اعمل على تخفيض مستوى الكوليسترول
- قلل من مخاطرة المساوي المصاحبة لداء السكري والتي لها التأثير على عينيك وقلبك وكليتيك.

ما هي النظام الغذائي المتوازنة؟

توضح الصورة بالأسفل مجموعات الطعام الخمسة المكونة للنظام الغذائي لدينا بالإضافة إلى الكميات الموصى بها لكل مكون في اليوم الاعتيادي.



إليك بعض النصائح لمساعدتك على تناول الأكل الصحي وإتباع نظام غذائي متوازن:

- تناول وجبات منتظمة
- اختر الأنواع التي بها نشاء ولكنها غنية بالألياف مثل الخبز المصنوع من البذور أو الحبوب الكاملة أو العصائد
- تناول على الأقل خمسة كميات فواكه أو خضروات يوميا
- تناول الأغذية الغنية بالبروتين مرتين يوميا مثل اللحوم والأسماك والصويا والعدس أو البقول
- في حال كنت تحب الأسماك التي بها زيوت (مثل السلمون والسلمون المرقط والماكاريل والرنكة والساردين) فحاول تناولهم مرتين أسبوعيا
- تناول كميتين أو ثلاثة من مشتقات الألبان قليلة الدسم يوميا (تقدر الكمية بكوب حليب أو علبة زيادي (خثارة الحليب)
- قلل من الأطعمة الدسمة و/أو المليئة بالسكر مثل الشوكولاتة والكعك والأطعمة المقلية والمتلجات
- تفادى زيادة الملح لطعامك وراجع الإرشادات الملصقة على الأطعمة لمعرفة المحتوى الملحي
- اشرب الكثير من السوائل - على الأقل 10 أكواب يوميا (إلا إن قام طبيبك بإعطائك نصائح معينة عن السوائل)
- اشرب المشروبات الكحولية ولكن باعتدال (يرجى الرجوع لقسم شرب الكحول باعتدال)

ما هو الكربوهيدرات؟

يطلق اسم الكربوهيدرات على العناصر الغذائية التي تؤثر على نسبة الجلوكوز في الدم. هناك مصادر كربوهيدرات متنوعة وكثيرة:

- الأغذية المليئة بالنشاء مثل الأرز وخبز التشارباتي والمعكرونة والبطاطس والخبز والشعرية الصينية واليام وأقراص الفطور.
- الفواكه
- الأطعمة والمشروبات المليئة بالسكر
- الخضروات المليئة بالنشاء مثل البقول والعدس

إن على مرضى السكري مراجعة ثلاثة أشياء عن الكربوهيدرات في نظامهم الغذائي:

- النوع

- الكمية
- التوقيت

سنقوم بشرح هذا بتفصيل أكبر .

ما هو النوع الأفضل الكربوهيدرات؟

يمكنك اختيار أطعمة أكثر صحية عن طريق اختيار الأطعمة المليئة بالنشاء والتي تحتاج وقتاً أطول لتتضمحل فتتحول إلى سكريات ومن ثم يتم امتصاصها في الدم ببطء أكبر. حيث يساعد هذا على استقرار مستويات الجلوكوز في الدم بشكل أكبر. أما الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات والتي تتحول ببطء إلى جلوكوز فمن المعروف عنها احتواؤها على "مؤشر أكثر انخفاضاً لنسبة السكر في الدم" (GL) أكثر انخفاضاً. أما بالنسبة للأطعمة التي بها نشاء أكثر، فمن المستحسن اختيار الأنواع الفنية بالألياف بشكل عام. إليك بعض الأمثلة عن الأطعمة ذات مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم:

- خبز البذور أو الخبز الحبوب الكاملة
- المعكرونة
- الشعيرة الصينية
- النخالة مثل (ALL Bran)
- العصائد

اختيار الأقراص الكاملة والجريش الكامل والقمح الكامل والأنواع التي لونها بني والمليئة بالنشاء. واختيار ما هو قليل السكر سيساعدك على التحكم بمستويات الجلوكوز في الدم. إليك بعض النصائح العملية لمساعدتك في القيام باختيارات أفضل:

- اختر مشروبات خالية من السكر أو مشروبات للنظام الغذائي والتي يتم تحليتها بمحليات بدلا من السكر
- ضع محليات لمشروباتك الساخنة بدلا من السكر
- قم بتحلية حبوب فطورك بمحليات أو خذ كميات أقل وضع عليها فواكه مقطعة أو ملعقة طعام من زبادي قليل السكر
- تجنب الزبادي الذي به سكر لكل 100 جرام المكتوب في هيتين على الملصق
- تناول بسكوت محلى نصفيا مثل بسكوت الشاي أو المصنوع من الحليب والشعير الحليب بدلا من بسكوت الشوكولاتة

- قم بتقليل كمية الفواكه لثمرة واحدة في كل مرة واشرب 150 ملم لا أكثر من عصائر الفواكه يوميا مع الوجبات (انظر قسم "الفواكه والخضروات" لمعلومات أكثر)
- إن كنت ستتناول حلوى عالية في السكر كمكافأة لك، تأكد من أنها كمية صغيرة وحاول تعويض الأمر بتقليل كمية النشاء في وجبتك الرئيسية

كيف أدمج الكربوهيدرات في نظامي الغذائي؟

إن كنت من مرضى السكري، فمن المهم أن تأكل وجبات منتظمة وأن توزع كمية الكربوهيدرات المحددة بتساو على اليوم. هذا سيساعدك على الحفاظ على استقرار مستوى الجلوكوز في الدم. كما أن الدراسات أظهرت أن من يأكل وجبات منتظمة يجدونها أسهل للحفاظ على وزنهم. قد يحتاج بعض مرضى السكري الذين يتناولون أدوية و/أو أنسولين مع النظام الغذائي إلى أكل بعض الوجبات الخفيفة التي تحتوي على كربوهيدرات. على سبيل المثال، قد يحتاج من يتناول الأقراص و/أو الأنسولين إلى تناول بعض النشاء في المساء قبل الخلود إلى النوم. يعتمد الأمر على نوع التداوي وقراءات جلوكوز الدم. يرجى مناقشة هذا الأمر مع الممارس العام الخاص بك أو فرق التوعية بالسكري إن كان لديك أية أسئلة.

عندما تفكر في كمية وتوقيت تناول الكربوهيدرات في نظامك الغذائي، فهناك كلمة عليك تذكرها - وهي **التوحيد!** ويرجع هذا إلى أن التغييرات الكبيرة في حصة الكربوهيدرات في بعض الأيام قد يصعب أمر الحفاظ على استقرار مستويات الجلوكوز في الدم. إليكم بعض النصائح لمساعدتكم في التحكم في حصنكم اليومية من الكربوهيدرات:

- إن كانت وجباتك تحتوي على أكثر من نوع كربوهيدرات، فقم بتقليل أحجام كمياتك. سيساعدك هذا على تجنب أكل كميات كبيرة من الكربوهيدرات في كل مرة.
- قم بتوزيع حصنك اليومية من الكربوهيدرات، فهذا قد يساعدك. على سبيل المثال بدلا من أكل المقرمشات مع الشطائر، يمكن تناولها كوجبة خفيفة في منتصف الظهر.
- قد يساعد تقديم وجبة تحتوي على النشاء مثل البطاطس أو الأرز أو المعكرونة بكمية حصنك ذاتها في العشاء في توحيد حصنك اليومية من الكربوهيدرات على مدار الأيام. وبعد ثلث الطبقة كمية معقولة من النشاء لأغلبية الناس.

في حال احتجت إلى المزيد من المعلومات عن محتوى الكربوهيدرات في طعامك، يمكنك مراجعة إجمالي الكربوهيدرات في المعلومات الغذائية الملصقة على المنتجات. كما ينصح بشراء عداد الكربوهيدرات. إن عداد الكربوهيدرات هو كتاب يحتوي على معلومات عن محتوى الكربوهيدرات للعناصر الغذائية للأطعمة الشائعة. ويرجى سؤال الممارس العام أو الممرضات المتمرسات أو فرق التوعية بداء السكري إن كنت بحاجة إلى نصائح من أخصائيي تغذية عن التحكم في حصتك اليومية من الكربوهيدرات.

إن بعض المرضى بداء السكري من النوع 1 يتم تعليمهم كيفية عد الكربوهيدرات. فهذا يسمح لهم بتغيير مواعيد أخذ الأنسولين بناءً على كم الكربوهيدرات الذي يريدون تناوله. إن كنت تحاول خسارة الوزن فلربما تحتاج إلى تخفيض كميات الطعام الذي يحتوي على الكربوهيدرات. وإن كنت ممن يتناولون الأقراص و/أو الأنسولين، فمن المهم التحدث مع طبيبك أو فريق التوعية بداء السكري إذ إنه لربما ينبغي إعادة وصف دواءك.

الفواكه والخضروات

إن الإكثار من الفواكه والخضروات له عدة فوائد منهم الحصول على قلب صحي أكثر. لذا فاستخدم النصائح التالية في طريقك للحصول على الهدف المحدد لك: وهو تناول خمس كميات يومياً:

- لا يهم إن كانت طازجة أو مثلجة أو معلبة. فإن قمت باستخدام المعلبة سيكون من الأفضل اختيار الأنواع التي تجد فيها الخضروات في مياه أو الفواكه في عصير ومن ثم يمكنك التخلص منهما.
- تقليل عدد تناول الفواكه إلى مرة واحدة يومياً سيساعدك على الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم
- عصائر الفواكه يعد كحصة من الخمس اليومية. وينصح مرضى السكري بالحد من الفواكه إلى ما هو أقل من 150 ملغ ولمرة واحدة فقط في اليوم حيث يمكن تناولها مع أي وجبة.

| ما كمية الحصة؟ | |
|------------------|---|
| ثمرة | الفواكه المتوسطة مثل التفاح والموز الصغير |
| ثمرتان | الفواكه الصغيرة مثل اليوسفي والكيوي |
| ملء يد | التوت وأنواعه والعنب |
| ثلاث ملاعق كبيرة | الخضروات المطهية |
| طبق حلوى عميق | السلطة |

كيف يمكنني إضافة فواكه أو خضروات أكثر إلى نظامي الغذائي؟

- يمكنك تحلية أقرص الفطور بكمية من الفواكه وتقليل كمية أقرص الفطور في المقابل لتعويض الكربوهيدرات المضافة
- يمكنك إضافة السلطة إلى سندويتشاتك مثل مكعبين من الخيار (وهذا يعتبر إحدى الحصص اليومية الخمسة)
- يمكنك تناول ثمرة فاكهة كوجبة خفيفة
- يمكنك تناول ملء يدك من أنواع التوت المحلاة بسكر منخفض بالإضافة إلى زيادي قليل الدسم بدلا من الحلوى المليئة بالسكر
- استخدم خضار مقطع جاهز أو ذاك المشكل المثلج كطبق جانبي أو زده إلى الصلصات
- ضع الفول والعدس في اليخنات أو الطبخات مثل حساء الكاري أو صلصة البولونيز للمساعدة في طهو اللحم

كيف يمكن لي أن أحمي قلبي؟

قلل حصصك اليومية وخاصة حصة الدهون المشبعة

إن النظام الغذائي الصحي ليس بها كمية دهون قليلة إذ أن ذلك العنصر مليء بالطاقة. ففي كل قسمة من الأطعمة العالية بالدهن، هناك عدد كبير من السعرات الحرارية (وحدات تقاس بها طاقة الأطعمة).

يمكن تقسيم الدهون إلى مجموعات مختلفة. الدهون المشبعة تكون في الزبدة بكميات كبيرة وأيضا السمن والجبنة ودهون اللحوم والمعجنات والكعك والبسكوت. هذا النوع من الدهون يزيد من الكوليسترول في الدم لذا ينصح بتقليل حصتك منه واستبداله بكميات قليلة من الدهون غير المشبعة التي توجد في المصادر النباتية. تقلل الدهون غير المشبعة الكوليسترول في الدم. أما الدهون أحادية عدم التشبع مثل زيت الزيتون وزيت اللفت (المعروف باسم زيت الخضار) فإنه مشهور بأنه جيد جدا للقلب. إليكم بعض الأفكار لمساعدتك في اتخاذ القرارات الأفضل:

- استخدم طرق طهي خالية من الدهون قدر المستطاع (مثل الشوي والخبز واستخدام الميكرويف والطهي على البخار أو السلق)
- عند القلي استخدم مقلاة ضد الالتصاق وفي حال احتجت للدهن فاستخدم بخاخ الزيت أو قس حصتك من زيت الخضار (ملعقة طعام لكل أربعة أشخاص)

- بشر الجبن واستخدام نوع قوي النكهة مثل الشيدر المعتقة سيقلل كمية الجبنة أو يمكنك استخدام بديلا أقل دهنا مثل الشيدر المخفف الدهون أو الجبنة القريش
- انزع الجلود والدهون من اللحوم قبل طهوها
- اختر معجون زيت الزيتون بدلا من الزبدة
- ابحث عن بدائل خفيفة أو أقل دهونا عند التسوق ولكن انتبه للعناصر المخففة الدهون التي تم إبدال دهنها بالسكر
- توقف عن أكل الأطعمة المصنعة مثل الفطائر والنقانق

لماذا السمك الزيتي جيدا جدا لصحتي؟

إن السمك الزيتي مصدر جيد لنوع خاص من الدهون يسمى بالأوميغا 3. حيث أثبت ذلك الدهن أنه قادر على حماية القلب عن طريق تقليل ضغط الدم أو تقليل خطر تخثر الدم. كما يجعل دقات القلب أكثر انتظاما. إن كنت من محبي الأسماك فحاول تناول حصتين من السمك أسبوعيا إذ تكون إحدى الحصص من السمك الزيتي. إليكم بعض الأفكار:

- قطعة سلمون مع سلطة البطاطس والخضار المطهية
- شريحة خبز التوست مع علبه صغيرة من الساردين مع صلصة الطماطم بجانب السلطة
- نصف سمكة سلمون مرقط مع وصفة بطاطس الجاكت (بطاطس مخبوزة أزيل معظم لبها) والخضار المطهي
- سمك الماكارييل المشوي مع الخبز المدهون بمسحة خفيفة من عجينة زيت الزيتون بالإضافة إلى الطماطم المشوية

تقليل تناولك اليومي من الملح

ينبغي للطعام الصحي أن يتضمن تقليل في الحصة اليومية من الملح. إن إحدى فوائد تقليله هي خفض ضغط الدم. يخشى الناس أحيانا أن يفقد طعمهم مذاقه الجيد إن لم يضعوا الملح ولكن في الحقيقة تتجدد حاسة التذوق لديكم كل أسبوعين فتتأقلم مع التغيير، لذا فعليكم أولا اعتياد الأمر والتلذذ بالأكل بطرق جديدة. إليكم بعض الأفكار عن النكهات المستخدمة بدلا من الملح:

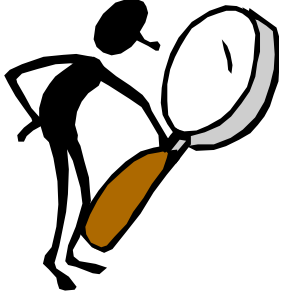
- الأعشاب
- مسحوق الفلفل
- مسحوق الفلفل الأسود
- الخردل

• الثوم (طازج أو مسحوق)

• الخل

• عصير الليمون

يرجى الانتباه إلى أنه ليس من المحبب استخدام تلك البدائل. إذ إنه من الأفضل اعتياد الطعام القليل الملح.



عند التسوق، حاول أن تكون محققا فيما يختص بمعلومات الأطعمة.

الملح في كل 100 غ:

0,3 غ أو أقل = منخفض (خيار صحي)

أكثر من 1,5 = عالي (تناول واحدة فقط بين فترات كبيرة)

الكحوليات باعتدال

إن الكثير من الكحوليات لها أن تؤثر سلبا على صحتك وتسبب في ارتفاع ضغط الدم. لذا ينبغي على مرضى السكر الذين يتناولون الأقراص و/أو الأنسولين أن يحتاطوا من أن تتسبب الكحوليات في خفض مستوى الكلوجوز في الدم (ما يعرف بالهايبوجليكاميا أي نقص السكر في الدم). فإن كنت تحتسي الكحول، إليك تلك النصائح التي ستساعدك على اتخاذ قرارات أفضل:

- أضف المياه الغازية إلى الكحول
 - نوع بين المشروبات الغازية الدايت والكحول خلال المناسبات الخاصة التي توجبك على شراب الكحول
 - اختر دائما الأكواب الأصغر (مثل 125 مل من الخمر أو ربع لتر من الجعة أو جرعة صغيرة واحدة أو الخمر الأبيض المخفف بالمياه الغازية)
 - إن كنت ممن يأخذون الأقراص و/أو أنسولين فسيفل خطر جعل مستويات الجلوكوز متدنية إن أكلت قبل الشرب أو مع الشرب في آن واحد؛ كما أن أكل وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات قبل الخلود إلى النوم سوف يساعد أيضا
- احرص على تخصيص يومين خاليين تماما من الكحول في الأسبوع ولا تزد الحصاة التي يمكنك تناولها من الكحول:

- الرجال - ثلاث حصص في اليوم
- السيدات - حصتان في اليوم

تحتوي الكحول على السعرات الحرارية. وإن كنت تحاول خسارة الوزن، فإنه من المهم الحد من جرعات الكحول التي تتناولها. ويبين هذا الجدول بعض الأمثلة عن المشروبات الكحولية ونسبة الكحول فيها وسعراتها الحرارية:

| الأمثلة | الوحدات | السعرات الحرارية | الأطعمة ذات المحتوى نفسه من السعرات |
|---|---------|------------------|-------------------------------------|
| 125 مل من الخمر الأبيض | 1½ | 83 | كعكة صغيرة |
| نصف لتر من اللاغر (جعة) | 2 | 187 | شريحة خبز أبيض سميك |
| فودكا واحدة وعصير الليمون الخاص بالنظام الغذائي | 1 | 56 | تفاحة متوسطة |

أفكار لوجبات

وجبة الفطور

- عصيدة مع حليب منزوع الدسم أو خفيف الدسم مع محلي ما
- حصة صغيرة من النخالة (مثل All Bran) مع نصف موزة مقطعة وحليب منزوع الدسم أو خفيف الدسم
- شريحة أو شريحتان من خبز التوست المصنوع من البذور أو الحبوب الكاملة مع مسحة من معجون زيت الزيتون بالإضافة إلى نصف علبة فول محمص أو طماطم مقطعة أو بيضتين مطهيتين دون زيت مع حليب منزوع الدسم أو خفيف الدسم وفلفل أسود

وجبات سريعة

- شطيرة من شريحتي خبز مصنوع من البذور أو كامل الحبة مع مسحة من كريمة السلطة الخفيفة بالإضافة إلى الخيار والتونا (المحفوظة في المياه) الممزوجين بالخل
- ماكاريل معلب مطهي على البخار مع سلطة جانبية بها بعض المعكرونة أو البطاطس
- خبز بيتا مصنوع من القمح كامل الحبة محشو بحمص قليل الدسم وفلفل أحمر وسلطة ورقية

الوجبات المطهوهة

- قطعة سلمون محمصة مع سلطة البطاطس وثلاث ملاعق طعام من الخضار المشكل
- سباغتي مصنوعة من القمح كامل الحبة مع صلصة البولونيز المعدة منزليا التي تحتوي على لحم بقري مفروم قليل الدهن أو مفروم الكوم بالإضافة إلى الطماطم المعلبة المقطعة والبصل
- دجاج مشوي وفلفل أحمر وأصفر مع طماطم منكهة بالتوابل وتقدم مع القليل من الأرز البسمتي

أصناف التحلية

- جبلي خال من السكر مع ملء كف من الفواكه المقطعة أو بعض زيادي الفواكه القليل السكر والقليل الدسم

- ملء كف صغير من الفواكه المعلبة (بعض تصفيتها من العصير) مع زيادي طبيعي قليل الدسم أو كريمة الكاسترد المصنوعة منزليا بالإضافة إلى الحليب منزوع الدسم أو قليل الدسم مع محلٍ ما
- مقرمشات مصنوعة من حبوب القمح الكاملة وجبنة شيدر قليلة الدسم

أفكار لوجبات خفيفة

مقرمشات مخبوزة أوبسكوت قليل التحلية (مثل ريتش تي أو مالتد ميلك) أو الجلي الخالي من السكر أو كمية من الفواكه أو زيادي قليل السكر وقليل الدهون وملء كف صغير من مكسرات عين الجمل أو اللوز أو كيس صغير من البطاطس المخبوزة

هل باستطاعتي أن أعرف المزيد؟

يمكنك معرفة معلومات أكثر عن الأمر على موقع داء السكري البريطاني:

www.diabetes.org.uk

إن كان لديك أي استفسار أو شيء لا تفهمه في هذه النشرة، يرجى الاتصال ب:
قسم التغذية ومرضى السكري
01384244017

يرجى كتابة أي ملاحظات تريد إبلاغنا بها

يمكن طباعة هذه النشرة بخط أكبر أو إصدارها في هيئة صوتية أو حتى بلغة أخرى. يرجى
الاتصال بـ 08000730510
إذا كنت ترغب في الحصول على هذه الوريقة مترجمة بلغتك الأصلية (اللغة العربية، يرجى الاتصال
بمنسق المعلومات للمريض على رقم التليفون التالي: 08000730510

راسل
2014
2017

هيدر
إبريل
1

صاحب الفكرة
تاريخ إنشائها
تاريخ مراجعتها
النسخة
مرجع مشفى الحي العامة

DGH/PIL/00974