

إرشادات لمرضى السكري



إدارة مرض السكري بشكل فعال تتطلب اتباع نظام غذائي متوازن، وتغيير نمط الحياة، والمراقبة المستمرة لمستويات السكر في الدم. يقدم هذا الدليل توصيات غذائية أساسية لمساعدة المصابين بالسكري على الحفاظ على مستويات مستقرة للسكر في الدم وتحسين صحتهم العامة. من خلال اختيار الأطعمة المناسبة وتبني عادات صحية، يمكن إدارة الحالة بشكل أفضل وتقليل مخاطر المضاعفات. يهدف هذا الدليل إلى مساعدتك في اختيار الأطعمة الصحية، والتحكم في حجم الحصص، وفهم دور الكربوهيدرات والبروتينات والدهون في إدارة مرض السكري. اتباع هذه الإرشادات سيمكنك من التحكم في حالتك الصحية بفعالية أثناء التعايش مع مرض السكري.

1. مراقبة كمية الكربوهيدرات:

• مراقبة تناول الكربوهيدرات:

تتبع الكمية اليومية للكربوهيدرات لتجنب الارتفاع الحاد في مستوى السكر في الدم.

• اختيار الكربوهيدرات المعقدة:

عند تناول الطعام اختر الحبوب الكاملة، والبقوليات، والخضروات.

• تناول الكربوهيدرات بشكل منظم:

وزّع تناول الكربوهيدرات على مدار اليوم للحفاظ على استقرار مستويات الجلوكوز في الدم.

2. اختيار الأطعمة منخفضة المؤشر الجلايسيمي:

تناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض مع البروتين

أو الدهون:

يمكن أن يساعد هذا في إبطاء امتصاص الجسم للجلوكوز ويساهم في إدارة مستويات السكر في الدم.

3. تناول المزيد من الألياف:

تناول 30 جرامًا على الأقل من الألياف يوميًا يساعد في إدارة مستويات السكر في الدم.



4. إدخال الدهون الصحية في النظام الغذائي:

تناول المكسرات، والبذور، وزيت الزيتون.

5. تقليل الدهون المشبعة:

التقليل من تناول الزبدة، واللحوم الدهنية، ومنتجات الألبان كاملة الدسم.

6. التحكم في حجم الحصص الغذائية:

تناول الوجبات الغذائية بكميات مناسبة يمكن أن يساعد في إدارة مستويات السكر في الدم ويقلل من الإفراط في الأكل.

7. الالتزام بجدول زمني منتظم لتناول الطعام:

تناول وجبات منتظمة يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم.

8. اختيار الوجبات الخفيفة الصحية:

اختيار وجبات خفيفة بدون سكر مضاف.

9. تقليل السكريات المضافة:

التقليل من تناول الحلويات، والعصائر، ومصادر السكريات المضافة الأخرى.

10. الحرص على شرب الماء:

اشرب الماء طوال اليوم.

الأطعمة منخفضة المؤشر الجلايسيمي التي يوصى بتناولها:

• الفواكه:

التفاح، المشمش المجفف، الخوخ، الفراولة، البرتقال، الكرز، جوز الهند، التوت البري، التوت الأزرق، الكمثرى، البرقوق، الجريب فروت.

• الخضروات:

الجزر، البازلاء الخضراء، البصل، الخس، الخضروات الورقية (السبانخ، الكيل، الشمندر)، الطماطم، الخيار، المشروم، الأراضي شوكي، براعم بروكسل، الكرنب، البروكلي، الزهرة، الكرفس، الباذنجان، الفلفل، الكوسا والقرع.

• الحبوب:

الشعير، حبوب القمح الكاملة، النخالة، الحبوب الغنية بالألياف، حبوب الشوفان ونخالة الأرز، المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، خبز العجين المخمر، خبز التورتilla المصنوع من القمح.

• البقوليات:

الفاصوليا، البازلاء المجففة، اللوبيا، العدس، الإدامامي وفول الصويا المحمص، الحمص.

الأطعمة التي يجب تجنبها:

• الحبوب المكررة والخبز:

الخبز الأبيض، الكرواسون، البايغل، شوفان سريع التحضير.

• الأطعمة المحلاة:

السكر الأبيض، الحلوى، حبوب الكورن فليكس المحلاة، الكيك والمعجنات.

• الخضروات والفواكه ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع:

البطاطا، اليقطين، الرقي، الأناناس، التمر، البطيخ.

• منتجات الألبان المنكهة :

الروب المنكه، الحليب المكثف، اللبن المجمد المنكه.

• العصائر:

لأنصح الأشخاص المصابين بالسكري بشرب العصائر للأسباب التالية:

1. ارتفاع نسبة السكر:

- **السكريات الطبيعية:** حتى العصائر الطبيعية 100% تحتوي على نسبة عالية من السكر، مما قد يسبب ارتفاعاً سريعاً في مستوى السكر في الدم.

- **السكر المضاف:** تحتوي العديد من العصائر المتوفرة في الأسواق على سكر مضاف، مما يزيد من المؤشر الجلايسيمي.

2. نقص الألياف:

حبة الفواكه الكاملة مقابل العصائر: تحتوي حبة الفواكه على ألياف تبطئ من امتصاص السكر في الدم.

بالمقابل، العصائر لا تحتوي على الألياف كما تؤدي إلى ارتفاع سريع في السكر في الدم.

3. تركيز الكربوهيدرات:

زيادة استهلاك الكربوهيدرات: قد تحتوي علبة صغيرة من العصير على كمية كربوهيدرات تعادل تناول قطعة فاكهة، مما يسهل استهلاك السكر والسعرات الحرارية في فترة زمنية قصيرة.

4. الكثافة الحرارية:

سرعات حرارية عالية: يمكن أن تساهم العصائر في زيادة تناول السعرات الحرارية دون أن تؤدي للشعور بالشبع، على عكس تناول فاكهة كاملة، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن، وهو عامل خطر في إدارة مرض السكري.