



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



السكري و الغذاء الصحي

السكري و الغذاء الصحي



تناول الطعام الجيد هو واحد من أعظم متع الحياة .
وبإمكان الأشخاص المصابين بالسكري تناول نفس الأطعمة
التي تتمتع بها الأسرة ، و لكن بتحكم جيد لمستوى السكر
في الدم ، و ارتفاع(ضغط) الدم و الكوليسترول .

الطعام الصحي للسيطرة على السكري



أحد الخطوات الأساسية لكبح السكري و السيطرة عليه هو تناول الطعام بشكل صحيح . حيث أن الاعتدال في تناول الطعام ، و التقيد بتناول وجبات الطعام بانتظام ، مع تناول مجموعة متنوعة من الفواكة و الخضراوات و الحبوب الكاملة هي مفتاح التغذية الجيدة لمرضى السكري .



الطعام السليم لمرضى السكري

يجب عليك أن تتناول غالباً الأطعمة النباتية ، و تقلل من الكربوهيدرات المكررة و المشروبات السكرية ، إلى جانب اختيار الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحية أكثر من الغير صحية .

و عليك أن تتناول الطعام في أوقات منتظمة من أجل استقرار مستويات السكر في الدم .
و قم بالحفاظ على ضبط حصص طعامك ، حتى إن كنت تتناول وجبات صحية .

القاعدة الأساسية عند تناول الحلويات

يضيف تناول الحلويات في الوجبة الواحدة مزيداً من الكربوهيدرات . و لهذا السبب ، يفضل التقليل من الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الكربوهيدرات في الوجبة نفسها .

حيل لخفض السكر

- البدائل الصحية : الماء للحصول على الصودا ، و وعاء من الفواكه المجمدة بدلاً من الايسكريم ، و شريحة من الجبن بدلاً من الكيك ، و الفواكه بدلاً من الفطائر المحلاة .
- تقاسم الحلوى مع صديق .
- قلل من كمية السكر في وصفة الحلوى أو استبعد السكر تماماً .

١- مسائل متعلقة بالألياف

الألياف هي جزء من النباتات التي لا يستطيع جسمك هضمها
توجد الألياف في الفواكه و الخضراوات ، و الحبوب الكاملة ،
و البقوليات ، و المكسرات ، و البذور

أهمية الألياف في الوقاية من السكري و السيطرة علي :

- تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم ، و هذا يقلل
من مخاطر السكري .
- يرتبط تناول الألياف مع انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض
القلب .
- تساعد الألياف على (الشعور) بالشبع ، و هذا يعزز من القدرة
على خسارة الوزن .

٢- عادات الأكل التقليدية

جسمك قادر على تنظيم مستويات السكر في الدم و وزنك
عن طريق المحافظة على مواعيد منتظمة للوجبات الرئيسية
و الوجبات الخفيفة . كما أن الحصص المعتدلة و الثابتة لكل
وجبة يعد (أمراً) في غاية الأهمية .

- الفطور- تساعدك وجبة الفطور الجيد في الحصول على
الطاقة و مستويات ثابتة للسكر في الدم .
- يساعدك تناول الوجبات الخفيفة في أوقات منتظمة في
الحفاظ على حصصك تحت السيطرة .
- السعرات الحرارية- تناول تقريباً كمية السعرات الحرارية
نفسها التي تتناولها يومياً عوضاً عن الإفراط في تناول
الطعام بيوم واحد أو في وجبة واحدة .
- استمع لجسمك- توقف عن الأكل عندما تشعر ٨٠٪ بالشبع

٣- اختر الدهون الصحية

مرضى السكري معرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب ،
و لهذا السبب من المهم للغاية أن يفطن المرضى بأمور
الدهون .

- **الدهون الغير صحية** - الدهون الأكثر ضرراً هما الدهون
المشبعة و الدهون المتحولة . و توجد الدهون المشبعة
أساساً في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم الحمراء
ومنتجات (الألبان) كاملة الدسم ، و البيض . أما الدهون
المتحولة التي تسمى أيضاً بالزيوت المهدرجة جزئياً ،

فتتكون نتيجة إضافة الهيدروجين إلى الزيوت النباتية السائلة لجعلها أكثر صلابة وأقل عرضة للفساد ، و هذا أمر سيء بالنسبة لك .

• **الدهون الصحية** – أفضل الدهون هي الدهون الغير مشبعة التي تأتي من المصادر النباتية و تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة . و تشمل المصادر الرئيسية زيت الزيتون ، و زيت الكانولا ، و المكسرات ، و الأفوكادو . قم بالتركيز أيضاً على أحماض أوميغا ٣ الدهنية التي تحارب الالتهابات و تدعم صحة الدماغ و القلب . تشمل المصادر الجيدة لها سمك السلمون ، و التونة ، و بذور الكتان .

ما هو جدول وجبات حمية السكري ؟

خطة وجبات حمية السكري هي دليل يخبرك عن كمية الطعام و أنواعه الذي يمكنك اختيار تناوله عند أوقات الوجبات الرئيسية أو الخفيفة . و ينبغي أن تتناسب خطة الوجبات الجيدة مع المواعيد و عادات الأكل الخاصة بك و تشمل بعض أدوات تخطيط الوجبات طريقة الأطباق ،



و عدد السعرات الحرارية ، و المؤشر الجلايسيمي . حيث تساعدك خطة الوجبات الصحية على تحسين سكر الدم ، و ضغط الدم ، و الكوليسترول ، كما تساعدك في الحفاظ على وزنك المناسب . فسواء كنت بحاجة إلى

خسارة الوزن أو الحفاظ عليه ، ستساعدك

خطة الوجبات الخاصة بك . يقيس مؤشر السكر في الدم أو المؤشر الجلايسيمي كيفية رفع الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات لسكر الدم .

ملاحظة: سواء الجلوكوز أو الخبز الأبيض فان الطعام الذي يحتوي على مؤشر جلايسيمي يرفع من نسبة السكر في الدم بشكل أكبر من الطعام الذي يحتوي على مؤشر جلايسيمي متوسط أو (متدني) .

٤- تذكر المحافظة على صحتك مع السكري

- اتبع خطة الأكل الصحي التي وضعتها أنت و طبيبك أو أخصائي التغذية .
- مارس نشاطاً بدنياً ٣٠ دقيقة في اليوم . اسأل طبيبك عن أفضل الأنشطة التي تناسبك .
- تناول أدويةك على النحو الموصوف .
- تحقق من مستوى السكر كل يوم . و في كل مرة تتحقق منها من السكر في الدم ، قم بكتابة الرقم في دفتر التسجيل الخاص بك .
- افحص قدميك يومياً للتحقق من وجود البثور ، أو القروح ، أو انتفاخ ، أو احمرار ، أو تقرح في الأظافر .
- فرش أسنانك و نظفها باستخدام خيط الأسنان يومياً .
- سيطر على ضغط الدم و الكوليسترول .
- لا تدخن .



تلعب مؤسسة الرعاية الصحية الأولية دوراً هاماً في تحقيق صحة و عافية أفضل للشعب دولة قطر . حيث تلتزم المؤسسة بتقديم رعاية صحية شاملة للشعب من جميع الفئات العمرية و ذلك عن طريق تقديم رعاية صحية مستمرة و واسعة للفرد و الأسرة من مختلف (الأعمار) و الأجناس و الأمراض و أجزاء الجسم . فوجود مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى جانبك ، يكون لديك شريك يوجهك و يساعدك على (إدارة) صحتك .

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa
صندوق بريد: ٢٦٥٥٥