



## مستشفى الجامعة الأردنية عيادة التغذية



### نصائح وإرشادات غذائية عامة لمرضى السكري

- الغذاء المثالي لمرضى السكري هو : الغذاء الصحي **المتوازن** الذي يحتوي على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم وبكميات مناسبة وبنفس الوقت يحافظ على مستوى طبيعي للسكر في الدم ، ويؤدي إلى تفادي الكثير من الأمراض كالسمنة ، والضغط ، وأمراض القلب والسرطان ، لذلك على المريض أن يتبع الإرشادات التالية :
  - ✓ إنقاص الوزن إذا كان المريض بدينا.
  - ✓ يجب الانتظام في تناول وجبات الطعام في مواعيدها المحددة .
  - ✓ تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام في نفس الوقت .
  - ✓ يفضل تناول الطعام بكميات قليلة ومتكررة على طول اليوم وهذا يعني توزيع كمية الطعام اليومية على ٣ وجبات وذلك كالتالي :
    ١. وجبة **الفطور** ( الساعة ٨ صباحا )
    ٢. وجبة **الغداء** ( الساعة ٢ ظهرا )
    ٣. وجبة **العشاء** ( الساعة ٨ مساء )
  - ✓ يجب شرب ٢ لتر من الماء (٨ أكواب) على مدار اليوم ، ولكن يجب تحديد الكمية في بعض الأمراض .
  - ✓ يفضل **التنوع** في اختيار أصناف الطعام وعدم التركيز على صنف واحد .
  - ✓ يجب ان تتوزع الاطعمة التي تحتوي على النشويات على جميع الوجبات خلال اليوم الواحد .
  - ✓ يمكن تناول شاي ، قهوة ، بابونج ، يانسون ، ميرمية حسب الرغبة بدون اضافة سكر ، ويمكن استعمال المحليات الصناعية ( سكارين ) عوضا عن السكر العادي ( مع الانتباه الى الكمية المتناولة حسب بطاقة البيان للمادة الصناعية التي تستخدم في التحلية ) .

✓ لا يحتاج المصابون بالسكري لطعام خاص يختلف عن الطعام الموجود في المنزل ، ولكن يؤثر **ماذا تأكل ؟ ومتى تأكل ؟ وكم تأكل ؟** على مستوى السكر في دمك لذا يجب الانتباه والالتزام بما يلي :

١. انتبه إلى نوع الطعام الذي تريد أن تأكله قبل تناوله والنظر إلى أي صنف ينتمي لضمان عدم تكرار نفس الصنف في الوجبة ، مثال : وجبة مكونة من ( كوسا محشية بالأرز + شوربة عدس + فتوش )  
← هل تلاحظ أن النشويات موجودة في كل الأصناف السابقة لذا يجب الاقتصاد على تناول صنف واحد فقط .

٢. عند تحضير وجبة الطعام يجب الانتباه إلى ما يلي :

- كمية ونوعية الدهن أو الزيت المستخدم (ويفضل استخدام الزيوت النباتية ولكن بالكمية التي يحددها لك أخصائي التغذية).
- تقليل كمية الملح المستخدم .
- سلق أو شوي الأطعمة بدلا من قليها أو التقليل بقليل من الزيت والتوابل.
- نزع الجلد والدهن عن الدجاج واللحم قبل الطهي .
- استخدام اللبن أو الحليب أو الجبنة قليلة الدسم عند تحضير بعض الأطعمة مثل المنسف أو المعكرونة بالبشاميل .
- عدم استخدام النكهات الصناعية مثل مكعبات الماكي .

٣. يجب التركيز على تناول الالياف في كل وجبة وذلك لاهميتها في تنظيم مستوى السكر في الدم ، والاحساس بالشبع وزيادة فعالية الانسولين في الجسم ، وتوجد هذه الالياف في :

- الخضار الغير نشوية مثل : الخس ، البقدونس ، البندورة ، الخيار ، الفلفل الخ ...
- الفواكه الطازجة ويفضل تناولها مع القشور .
- الاخبز الاسمر (مع الالتزام بالكمية التي يحددها لك اخصائي التغذية وذلك لان محتوى الخبز الاسمر من السعرات الحرارية نفس محتوى الخبز الابيض وبالتالي كلا النوعين يؤثر على مستوى السكر في الدم بنفس الدرجة ) .

✓ مارس التمارين الرياضية باستمرار .

✓ عندما تتسوق تأكد من محتويات الأطعمة من الدهون والسكر.

✓ لا تشبع ، لا تشبع ، لا تشبع .

## مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

التركيز على تناول هذه الأطعمة **بالحصص المخصصة** التي يحددها لك أخصائي التغذية:

				
<p>الخبز الأسمر، الفريكة، النخالة *</p>	<p>اللحوم والدواجن والاسماك المنزوعة الدهن والجلد</p>	<p>الحليب ومنتجاته المنخفضة الدسم</p>	<p>معظم أنواع الفاكهة *</p>	<p>الخضار بكافة أنواعها *</p>
				
<p>غذاء مرضى السكر المنتجات الخاصة بمرضى السكري</p>	<p>الزيوت النباتية : زيت الزيتون ،الذرة،دوار الشمس</p>	<p>القهوة والشاي من ٢-٣ مرات يوميا</p>	<p>البقوليات: عدس، فول، حمص،فاصولياء ناشفة</p>	<p>المعكرونة والأرز ،البطاطا، البرغل</p>
<p>* إن مثل هذه الأطعمة مصدر غني بالألياف الذي يساعد على تنظيم مستوى السكر بالدم .</p>				

التحديد والتقليل من تناول هذه الأطعمة لأنها مصدر غني بالسعرات الحرارية والسكريات التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر بالدم فيفضل التقليل منها ما أمكن :-

		
<p>العصائر المحلاة، المشروبات الغازية</p>	<p>الأطعمة الجاهزة الغنية بالدهون</p>	<p>سكر المائدة</p>
		
<p>السمنة، الزبدة، القشدة، الكريما</p>	<p>الحلويات العربية، البوظة</p>	<p>الشوكولاتة</p>