



السكري



السكري و الغذاء

ما هو السكري ؟

هو نقص نسبي أو مطلق في إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس مما يؤدي إلى اضطراب في التمثيل الغذائي للمواد الغذائية وخاصة الكربوهيدرات و بالتالي ارتفاع مستوى السكر في الدم و في بعض الحالات قد يخرج مع البول.

ما هي الأعراض؟

إن هناك أعراض كثيرة و من أهمها:

- ١ - كثرة التبول.
- ٢ - الشعور بالعطش.
- ٣ - تعب عام و صداع.
- ٤ - اضطرابات في الرؤية.
- ٥ - جروح بطيئة الالتئام.
- ٦ - التهابات متكررة في اللسان، الفم، الجلد، المهبل.

هل يوجد أنواع للسكري؟

هناك أنواع من السكري:

١ - السكري المعتمد على الأنسولين (النوع الأول ١).

٢ - السكري الغير المعتمد على الأنسولين (النوع الثاني ٢).

٣ - سكري الحمل وهو يظهر عند بعض السيدات الغير مصابات

بالسكري من قبل خلال فترة ما بين الإِسبوع ٢٢ - ٢٤ من

الحمل ويتم علاجه بحقن الأنسولين، الحمية الغذائية و التمارين

الرياضية المناسبة.



سكري ١	سكري ٢
يعتمد على الأنسولين	لا يعتمد على الأنسولين و يمكن علاجه بالحبوب و الحمية الغذائية
نقص تام في هرمون الأنسولين	نقص نسبي في هرمون الأنسولين
غالباً العمر أقل من ٣٠ سنة	غالباً العمر أكثر من ٣٠ سنة
الوزن طبيعي أو أقل	غالباً ما يكون الوزن زائداً و خاصة في منطقتي البطن والخصر أو يكون الوزن ضمن المعدل الطبيعي .
أعراض حادة في معظم الأحيان	قد لا يوجد أعراض
عرضة للإصابة بالغيوبة الكيتونية	عادة لا توجد إصابة بالغيوبة الكيتونية .
قد يوجد تاريخ عائلي	يوجد تاريخ عائلي قوي

من هم الأكثر عرضه للإصابة بالسكري؟

من لديهم:

١- السمنة، وقلة النشاط الرياضي.

٢- أمراض القلب .

٣- التاريخ العائلي.

٤- ارتفاع نسبة الكوليسترول و الدهون في الدم.

٥- ارتفاع ضغط الدم.

٦- النساء اللاتي يصابون بسكر الحمل.

٧- الممارسات الغذائية الخاطئة.

مضاعفات السكري:

١- التهابات وأمراض العيون.

٢- أمراض القلب.

٣- ارتفاع ضغط الدم و الكوليسترول.

٤- التهابات الأقدام و الجلد.

٥- التهابات الجهاز العصبي.

٦- التهابات الكلى و الجهاز البولي و الجهاز التناسلي.

٧- التهابات الجهاز الهضمي .

الحمية الغذائية المتبعة:

إن اتباع نظام حمية مناسبة يساهم في تحقيق الأهداف المهمة الآتية:

١- الوصول إلى نسبة سكر في الدم إلى ما يقارب الحد الطبيعي لتفادي

مضاعفات السكري.

٢- الوصول إلى الوزن المثالي الذي يتناسب مع الطول ، الوزن ،

العمر، و النشاط الرياضي للشخص المصاب.

٣- للوقاية و علاج مضاعفات السكري التي يمكن أن تحدث

كالسمنة، ارتفاع الضغط ، ارتفاع الدهون و الكوليسترول في

الدم ،، وغيرها .

ليس هناك حمية خاصة أو أطعمة ممنوعة لمريض السكري ولكن لا بد

من وجود توازن و اعتدال في تناول الطعام.



(ب) الخضار وتشمل الطازجة و المجمدة و عصائرها و ينصح بزيادة تناولها و خاصة الطازجة لإحتوائها على نسبة عالية من الألياف و نسبة قليلة من السعرات الحرارية كالخيار ، الخس ، الطماطم، البقدونس ، البصل الأخضر ، وغيرها ما عدا البطاطا.



و من المهم التذكير أن لكل شخص حمية خاصة به تتناسب مع وضعه الصحي ، معتقداته و رغباته في الغذاء ولكن هناك تعليمات أساسية على كل مريض سكري اتباعها و الإلتزام بها (مع ضرورة مراجعة الطبيب و أخصائي التغذية) ومنها:

١- تعتبر النشويات من المكونات الأساسية في الطعام وهي تشكل ما نسبته ٤٥٪ - ٦٥٪ من إجمالي الطاقة المتأولة يوميا و تناولها بالطريقة الصحيحة و المتوازنة يساهم في الحفاظ على معدل السكر في الدم و تشمل النشويات كل من:

(أ) النشويات المركبة و يتم تناولها بكميات معتدلة كالأرز ، المعكرونة ، البطاطا، الذرة و ينصح باختيار النشويات الغنية بالألياف كخبز القمح ، الحبوب الكاملة، الفول ، العدس، البازيلاء ، الشوفان ، .. و لكن لا بد من مراعاة البدائل و الكميات المسموح بها لكل مريض.

٢- تناول البروتينات بكميات معتدلة حيث تشكل ما نسبته من ١٢٪-٢٠٪ من إجمالي الطاقة المتناولة يوميا“ مع أهمية مراعاة اختيار الأصناف قليلة الدسم كالحم العجل ، الدجاج منزوع الجلد ، بياض البيض ، الحليب و مشتقاته قليلة الدسم وذلك لتحكم بكمية الدهون المتناولة.



٣- التقليل من تناول الدهون حيث تشكل ما نسبته من ٢٥٪-٣٥٪ من إجمالي الطاقة المتناولة يوميا وينصح بالابتعاد عن الدهون المشبعة كالزبدة و السمن و الاكتفاء بتناول كميات قليلة من الزيوت النباتية كزيت الزيتون، عباد الشمس و الذرة .

٤- العمل على تغير طريقة طهي و تحضير الطعام فبدلاً من الاعتماد على الأطعمة المقلية القيام بتناول الأطعمة المشوية ، المسلوقة ،

(جـ) الفواكه وتشمل الطازجة و المعلبة و عصائرها ولكن بدون إضافة السكر(و يفضل تناول الفواكة الطازجة) بكميات معتدلة من ٢-٣ حصص أو بديل في اليوم و تحدد بحسب حالة المريض واحتياجاته وذلك لإحتوائها على السكريات البسيطة و التي ترفع نسبة السكر في الدم مع محاولة التقليل من تناول الفواكه عالية السكر كالموز، المانجو ، العنب و التمر.



(د) السكريات البسيطة كالحلويات، العسل ، المربى و الجلي، السكر،... ينصح بالإبتعاد عنها أو تناولها بحذر شديد حيث تساهم برفع سكر الدم بصورة حادة و سريعة (لا بد من استشارة أخصائي التغذية).

المطبوخة على البخار فمثلاً تناول البطاطا المشوية بدلاً من المقلية

و البيض المسلوق بدلاً من المقلي.

٥- توزيع الوجبات خلال اليوم من ٥-٦

وجبات يومياً وذلك لتجنب أي ارتفاع

أو انخفاض في مستوى السكر في الدم

ويساعد أيضاً في عملية التحكم بالوزن.

٦- التعرف وفهم ماهو الهرم الغذائي والقيام

بالتدريب على استعمال قائمة بدائل

الطعام لتخطيط الوجبات (بمساعدة

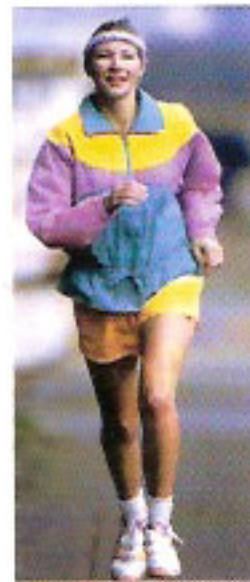
أخصائي التغذية) مع ضرورة قراءة بطاقة

قائمة المحتويات لأي منتج غذائي قبل شراؤه أو تناوله لمعرفة ما

هي مكوّناته الغذائية و كمية السعرات الحرارية الموجودة فيه.

٧- ممارسة النشاط الرياضي المناسب يومياً أو على الأقل ثلاث مرات

في الأسبوع وجعله ممتعا .



٨- يفضل تناول نفس كمية الطعام يومياً و بنفس الوقت تقريباً .

٩- تجنب المشروبات الكحولية أو تناولها

بحذر.

١٠- الإبتعاد عن التدخين.

١١- عدم الإكثار من تناول القهوة و الشاي.

١٢- يمكن استعمال بدائل السكر للتحلية مثل

الكانديريل.



نموذج غذائي ١٥٠٠ سعر حراري (هذا مجرد مثال توضيحي ولا يتم اتباعه من قبل

جميع مرضى السكر حيث يوجد فروقات و احتياجات فردية لكل مريض) .

نوع الوجبة	نوع الطعام	الكربوهيدرات غم	البروتين غم	الدهون غم	السعرات الحرارية
	٤/٣ كوب لبن (روب) قليل الدهن.	١٢ غم	٨ غم	٥ غم	١٢٠ كالوري
الغداء	١ كوب (زبدية او وعاء متوسط) خضار مطبوخة بدون بطاطا.	١٠ غم	٤ غم	-	٥٠ كالوري
	٢ ملعقة شاي زيت نباتي للطبخ	-	-	١٠ غم	٩٠ كالوري
وجبة خفيفة	٢/١ كوب (١٢٠ مل) عصير برتقال طازج	١٥ غم	-	-	٦٠ كالوري
العشاء	٢ توست أسمر (قمح)	٣٠ - ٢٤ غم	٦ غم	٢-٠ غم	١٦٠ كالوري
	٦٠ غم تونا (بالماء)	-	١٤ غم	٢-٠ غم	٧٠ كالوري

نوع الوجبة	نوع الطعام	الكربوهيدرات غم	البروتين غم	الدهون غم	السعرات الحرارية
	٢ توست أسمر (قمح)	٣٠ - ٢٤ غم	٦ غم	٢-٠ غم	١٦٠ كالوري
الفتور	١ بيضة مسلوقة ١ كوب من سلطة خيار، طماطم، خس، بصل أخضر	-	٧ غم	٥ غم	٧٥ كالوري
	١ كوب حليب قليل الدهن	١٢ غم	٨ غم	٥ غم	٢٥ كالوري
وجبة خفيفة	١٥ غم تفاحة وسط	-	-	-	٦٠ كالوري
	٣/٢ كوب أو ١٠٣/٢ ملعقة طعام من الأرز المطبوخ.	٣٠ - ٢٤ غم	٦ غم	٢ غم	١٦٠ كالوري
الغداء	٤/١ دجاجة يفضل الصدر (بدون جلد وعظم) أو غم من سمك مشوي.	-	١٤ غم	٦ غم	١١٠ كالوري

نوع الوجبة	نوع الطعام	الكربوهيدرات غم	البروتين غم	الدهون غم	السعرات الحرارية
العشاء	١ كوب من السلطة (وعاء أو زبديّة كبيرة)	٥ غم	٢ غم	-	٢٥ كالوري
وجبة خفيفة	١ كوب حليب قليل الدهن	١٢ غم	٨ غم	٥ غم	١٢٠ كالوري
	٣/٤ كوب من الحبوب الغير محلية	١٢-١٥ غم	٣ غم	١٠ غم	٨٠ كالوري

