



منطقة الجهراء الصحية لجنة التوعية الصحية



قسم التغذية - مستشفى الجهراء

إرشادات غذائية لمريض السكر

- تناول من ٦/٥ وجبات خلال اليوم (٣ وجبات رئيسية - ٢-٣ وجبات خفيفة) والالتزام بمواعيدها وكميتها.
- تناول الوجبة الغذائية بعد غبرة الأنسولين ب ٢/١ ساعة.
- تجنب السكر والعسل والمربى والحلويات والمعلبات التي تحتوي على السكر واستبدالها بما هوي طبيعي.
- الاكثار من الأطعمة الغنية بالألياف كالخضار والحبوب الكاملة والبقول والخبز الأسمر.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون كالمقلبات وأطعمة المطاع الغنية بالدهون واستبدالها بما هو مشوي أو مسلووق.
- الحرص على تناول السمك.
- تناول ٣-٤ بدائل من الفاكهة في اليوم الواحد.
- تجنب إضافة الزيت بكميات زائدة عند الطبخ، واستخدام الزيوت الغير مشبعة مثل زيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت الذرة.
- اختيار الحليب ومنتجاته قليلة أو خالية الدسم.
- تجنب الأطعمة الغنية بالكولسترول.
- الحرص على فحص مستوى السكر في الدم على الأقل ٤ مرات في اليوم وذلك لتجنب الأعراض التي تصاحب ارتفاع أو هبوط السكر في الدم.
- الحرص على ممارسة الرياضة لمدة ٢/١ ساعة ٥/٣ أيام في الأسبوع.
- الحرص على تناول ٦-٨ أكواب ماء في اليوم.
- الحرص على قراءة بيانات العبوة على أي منتج غذائي والتأكد من محتوياته (السكر-الدهون).
- الابتعاد عن التدخين.