

تغذية

رياضة

علاج



نصائح

إلى مرضى السكري من النوع 2



Dr. F. J. Díaz Cadórniga

Dr. E. Menéndez Torre

Dr. J. Moreiro Socias

Dr. J. Franch Nadal





الفهرس

١٩	إجراء تحليل دم ذاتي في المنزل
١٩	فحص سكر الدم عن طريق الإصبع
٢٠	المتابعة المستمرة مع طبيبك
٢١	مضاعفات مرض السكري
٢١	مضاعفات وعائية
٢٣	مضاعفات عصبية
٢٣	العناية بالقدمين
٢٣	نظافة القدمين
٢٤	نوع الحذاء
٢٤	نصائح أخرى
٢٥	أخبر طبيبك عن أي أعراض مقلقة
٢٦	فحوصات طبية دورية
٢٧	توعية حول مرض السكري
٢٨	أفراد الأسرة المصابون بمرض السكري من النوع ٢
٢٩	التغذية
٢٩	نصائح عامة
٣٢	حالات خاصة
٣٤	نظام غذائي مكون من ١٥٠٠ سعر حراري
٣٥	نظام غذائي مكون من ١٧٥٠ سعرًا حراريًا
٣٦	نظام غذائي مكون من ٢٠٠٠ سعر حراري

٤	المقدمة
٥	ما مرض السكري؟
٥	تصنيف المرض وتشخيصه
٦	الجلوكوز
٧	الأنسولين
٨	علاج مرض السكري من النوع ٢
٨	تغذية
٩	الكربوهيدرات (وظيفة حيوية)
٩	الكربوهيدرات البسيطة (سكريات)
٩	الكربوهيدرات المعقدة (نشويات)
١٠	ألياف (وظيفة تنظيمية)
١١	البروتينات (الوظيفة البنائية)
١١	دهون (وظيفة حيوية)
١١	كمية الغذاء
١٣	مواعيد الوجبات الغذائية وتوزيعها
١٣	أطعمة (خاصة لمرضى السكري)
١٤	بدائل السكر
١٤	تناول الطعام في الخارج
١٤	الوجبات السريعة
١٤	المشروبات الكحولية
١٥	رياضة
١٦	مراحل علاجية
١٧	أدوية أخرى
١٨	انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم

قد تمت كتابة (نصائح لمرضى السكري من النوع ٢) من أجل إعطاء المعلومات اللازمة للتحكم في التغيير الغذائي بطريقة صحيحة.

المسؤول الأول عن رعايتك هو فريق الرعاية الصحية الأولية (الطبيب والمرضة) الذي سوف يصبح المصدر الأساسي للاستشارة بشأن مشكلات مرض السكري. وسوف يساهم أيضًا اختصاصي الغدد الصماء في معاينتك عن طريق إعطائك معلومات والإشراف والتوصية المتخصصة لبعض المشكلات المحددة التي تواجهها.

يجب على مرضى السكري أن يكون لديهم المعلومات اللازمة حول المرض كي يتمكنوا من التمتع بحياة طويلة وصحية وذلك بفضل العلاج الشامل لمرضهم.

فريق الرعاية الصحية الأولية



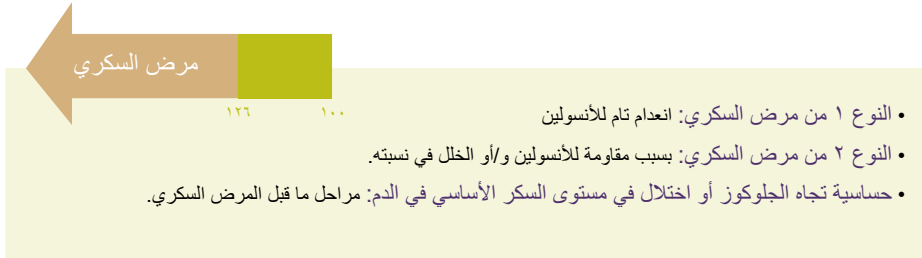
الطبيب والمرضة

ما مرض السكري؟

مرض السكري هو اختلال غذائي يتمثل في مستويات أعلى من الطبيعي من الجلوكوز في الدم.

تصنيف المرض وتشخيصه

يتم تصنيف مرض السكري كما يلي:



المعايير التشخيصية لمرض السكري هي إحدى النقاط التالية:

١. إذا كان معدل سكر الدم للشخص الصائم يساوي أو أكبر من ١٢٦ مغ / ديسيلتر*.
٢. ظهور أعراض تدل على وجود مرض السكري (بول، أو العطش المفرط، أو فرط الأكل وفقد في الوزن) أو عند قياس معدل سكر دم عشوائيًا يكون أكبر من أو يساوي ٢٠٠ مغ / ديسيلتر (ليس ضروريًا القيام بقياسه مرة أخرى).
٣. إذا كان معدل سكر الدم بعد مرور ساعتين من تناول ٧٥ جم من الجلوكوز عن طريق الفم أكبر من أو يساوي ٢٠٠ مغ / ديسيلتر*.
٤. اختبار تحليل الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي أعلى من ٥,٦٪. ولكن إذا كانت النتائج تتراوح بين ٥,٦ و ٤,٦٪ فتكون علامة مقدمات السكري.

للتمكن من تشخيص حساسية الجلوكوز (مرحلة سابقة لمرض السكري) يجب إجراء تحليل منحنى السكر في الدم أو اختبار التحميل المفرط عن طريق الفم للمرضى الذين يعانون من فرط جلوكوز الدم القاعدي. تُعد القيم التي تتراوح بين ١٤٠ و ٢٠٠ مغ / ديسيلتر بعد مرور ساعتين من التحميل المفرط.

إذا لم تعالج بشكل صحيح، فهذه المستويات تصل إلى قيم عالية جدًا؛ مما يسبب مشكلات صحية يطلق عليها مضاعفات حادة أو مزمنة.

*يجب التأكد من القيم المتغيرة في يومين مختلفين.

الأنسولين

حتمًا لقد سمعت عن الأنسولين وتعلم أنه يلعب دورًا مهمًا في عدم توازن الأيض.

الأنسولين عبارة عن هرمون يُصنعه البنكرياس ومهمته هي تسهيل عبور السكريات من الدم إلى خلايا الموجودة في مختلف أعضاء جسم الإنسان. تُستخدم هذه السكريات لتوليد الطاقة اللازمة من أجل أن يعمل الجسم بطريقة صحيحة.

في حالة عدم وجود أنسولين مثلما يحدث في النوع ١ من مرض السكري وبعض حالات من النوع ٢، أو إذا كان لا يعمل بطريقة صحيحة كما يحدث مع بعض المرضى الذين يُعانون من زيادة في الوزن (نوع ٢)، فإن السكر لا يعبر من الدم إلى باقي أعضاء الجسم مما يسبب عجزًا في أداؤها. وفي نفس الوقت، يتراكم السكر في الدم بكميات أكبر من المعتاد ما يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم. عندما تتجاوز هذه الكمية نسبة معينة، فإن جسم الإنسان لا يستطيع الاحتفاظ بها وتُفرز في البول (**بول سكري**) عن طريق سحب المياه وزيادة كمية البول. إذن يوجد لدى مرضى السكري الذين لا يعالجون أو لا يتم متابعتهم باستمرار ارتفاع السكر في الدم والبول السكري.

وباختصار، يمكن القول إن سبب مرض السكري يكمن في الخلل الموجود في إنتاج الأنسولين أو في كيفية عمله. عندما يكون هناك فقدان تام لإنتاج الأنسولين، يجب إعطاؤه بالحقن. ولكن بالنسبة للمرضى الذين ما زال لديهم إنتاج كافٍ من الأنسولين يمكن معالجتهم فقط من خلال إجراء تغييرات في نمط حياتهم، وإعطائهم علاجًا لمرض السكري (عن طريق الفم أو حقن) و/أو الأنسولين.

ومن جهة أخرى، يجب الأخذ في الحسبان أنه يوجد زيادة في الوزن في أغلب حالات النوع ٢ من مرض السكري، أي بدانة. إذا كان لدى الذين يعانون من البدانة مرض السكري أو لا، فإنهم يحتاجون إلى إنتاج كمية أكبر من الأنسولين من النخفاء من نفس الفئة العمرية. أغلب هؤلاء المرضى يعانون من ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وثلاثي الجليسريد (نوع من الدهون) وارتفاع حمض اليوريك في الدم الذي يسبب ما يسمى بمتلازمة الأيض المصطحية بخطر مهم على الأوعية الدموية. ولذلك بالإضافة إلى متابعة سكر الدم، يوجد هدف رئيسي آخر لدى مرضى السكري الذين يعانون من البدانة وهو فقدان الوزن.

الجلوكوز

الجلوكوز هو سكر يأتي من الأطعمة التي نتناولها، ويوجد في الدم ويتم استخدامه للحصول على الطاقة اللازمة من أجل العيش والقيام بأي نوع من العمل. الدماغ البشري هو أكبر مستهلك للجلوكوز.

الأطعمة التي تحتوي على الجلوكوز (أو السكريات بشكل عام التي ينتمي إليها الجلوكوز) تسمى بالكربوهيدرات. يوجد نوعان من الكربوهيدرات:

- الكربوهيدرات البسيطة
- الكربوهيدرات المعقدة

تتكون الكربوهيدرات البسيطة من جزيء أو اثنين من السكر، ولذلك تمر سريعًا من الأمعاء إلى الدم. ومن الكربوهيدرات ثنائية الجزيء أو السكريات الثنائية يمكن أن نذكر **السكروروز** (سكر القصب) واللاكتوز (سكر الحليب). من السكريات الأحادية، يمكن أن نذكر **الجلوكوز** (سكر العسل) و**الفركتوز** (سكر الفاكهة).

تتكون الكربوهيدرات المعقدة من سلاسل طويلة من السكريات التي تتجزأ (يتم هضمها) عند الوصول إلى الأمعاء وتنتشر في الدم على شكل كربوهيدرات بسيطة. بين الكربوهيدرات المعقدة يوجد **النشا** و**الدكسترين** اللذان يُعدان جزءًا لا يتجزأ من بعض الأطعمة مثل البطاطس والذيق والخضراوات والأرز والذي يُطلق عليها عادة **النشويات** أو **طحيني**.

بعد قليل، عندما نتكلم عن علاج مرض السكري سوف نرى أهمية معرفة الأطعمة التي تحتوي على نوع أو آخر من الكربوهيدرات.



علاج النوع ٢ من مرض السكري

يعتمد علاج هذا النوع من مرض السكري على خمس نقاط أساسية:

١. نظام غذائي متوازن دائمًا
٢. ممارسة الرياضة كلما كان ممكنًا
٣. إجراء متابعة ذاتية في المنزل دائمًا
٤. التوعية حول مرض السكري دائمًا
٥. علاج بالأدوية: خافضة لسكر الدم
(عن طريق الفم أو الحقن) و/أو الأنسولين. إذا لزم الأمر.



التغذية

النظام الغذائي الذي يجب أن يتبعه مريض السكري طبيعي وصحي ومتوازن لدرجة أنه، إلا في بعض النقاط، يُنصح به لأي شخص آخر ولا يتطلب أي مصاريف إضافية. أهداف النظام الغذائي في النوع ٢ من مرض السكري هي التالية:



- فقدان الوزن، في حالة وجود بدانة، عن طريق الحد من كمية السعرات الحرارية، والحفاظ عليه إذا كان طبيعيًا.
- الحد من كمية الكربوهيدرات البسيطة المستهلكة وبالتالي تجنب الزيادات الحادة في نسبة السكر في الدم، أي ارتفاع سكر الدم.

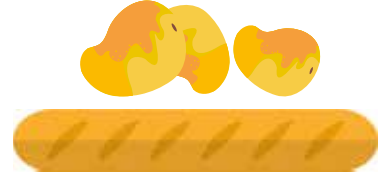
نُود تذكركم أنه في أي نظام غذائي يوجد ثلاث مواد أساسية وهي: الكربوهيدرات والبروتينات والدهون. هذه المواد هي التي توفر تقريبًا جميع السعرات الحرارية وهي كمية الطاقة التي تعطيها المواد الغذائية إلى جسم الإنسان. جرام واحد من الكربوهيدرات أو جرام من البروتينات يعطي ٤ سعرات حرارية وجرام من الدهون يعطي ٩ سعرات حرارية. جرام واحد من المشروبات الكحولية يعطي ٧ سعرات حرارية. لذلك ينبغي عدم شربها أو تناول كمية محدودة لا تتعدى ٥٪ من السعرات الحرارية.

الكربوهيدرات (وظيفة حيوية)

سبق رأينا أن هناك نوعين من الكربوهيدرات:

البسيطة والمعقدة.

الكربوهيدرات البسيطة (سكريات)



وكما رأينا، تعبر هذه الكربوهيدرات مباشرةً من الأمعاء إلى الدم بحيث عندما يتم تناول الأطعمة التي تحتوي عليها يرتفع سكر الدم بسرعة.

ومن بين الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات البسيطة لدينا: كل أنواع السكر والعسل والمربي والمشروبات المثلجة والجيلاتين والكراميل والفاكهة الطازجة والفاكهة المعلبة والعصائر والبيرة والنيبيذ الحلو وإلى آخره. تحتوي الفاكهة الطازجة أو الفواكه المعلبة أو الكومبوت الخالي من السكر أو عصائر الفواكه الطبيعية الخالية من السكر والحليب على كربوهيدرات بسيطة طبيعية. ومن أجل تجنب الارتفاع السريع لمعدلات السكر لا يجب تناول أي من هذه الأطعمة بكميات كبيرة في وجبة واحدة.

ولذلك يجب زن يقتصر مريض السكري من استهلاكه اليومي لمثل هذه الأطعمة (عدم تناول أكثر من ٢٠٪ من الحليب والفاكهة).

الكربوهيدرات المعقدة (النشويات)

تنتفتت الكربوهيدرات عندما تصل إلى الأمعاء ثم تعبر ببطء إلى الدم. ونتيجة لذلك لا ترتفع معدلات السكر في الدم بسرعة. وتبقى لفترة أطول مما يحدث عند تناول الكربوهيدرات البسيطة.

علاج النوع ٢ من مرض السكري



البروتينات (الوظيفة البنائية)

تعد البروتينات ضرورية لنمو الجسم وإصلاح الأنسجة.

من بين الأطعمة التي تحتوي على البروتينات يوجد: اللحوم بما بينها لحم الخنزير والنقانق والأسماك والبيض والجبن واللبن. بالإضافة الي ذلك، تحتوي هذه الأطعمة على نسب مختلفة من الدهون.

دهون (وظيفة حيوية)

تناول كميات كبيرة من الدهون يتسبب في ارتفاع الكوليسترول في الدم ومع مرور الوقت يمكن أن تتسبب أيضًا في اضطرابات في الدورة الدموية والقلب. ولذلك يجب على مرضى السكري تقليل كمية الدهون.

من بين الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون يوجد: الزبد والسمن والزيت والقشدة والنقانق والمكسرات وتوابل السلطات. و أيضًا تحتوي الأطعمة الغنية بالبروتينات على دهون.

من الضروري الاعتدال في تناول الدهون ولكن من الأهم تقليل استهلاك الدهون الحيوانية أو الدهون المشبعة لتجنب ارتفاع الكوليسترول في الدم. يكون من الأمثل تناول نسبة تتراوح ما بين ٧٠ إلى ٨٠٪ من الدهون غير المشبعة المتعددة (النباتية) أو الدهون الأحادية (زيت الزيتون) وما بين ٢٠ إلى ٣٠٪ من الدهون المشبعة (الحيوانية).

كمية الغذاء

ونحن نعلم أن الطعام مهم من أجل أن يعمل الجسم بشكل صحيح وأن قيمة الطاقة الغذائية تُقاس بالسرعات الحرارية. يختلف عدد السرعات الحرارية التي يحتاج إليها جسم الإنسان يوميًا من شخص إلى آخر وتعتمد على عوامل كثيرة وخصوصًا ممارسة الرياضة. أغلب الأشخاص الذين يعانون من النوع ٢ من مرض السكري يتبعون حمية قيمتها تتراوح ما بين ١٥٠٠ و ٢٠٠٠ سُعر حراري.

ومن بين الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة لدينا: الخبز والخضراوات والمعكرونة والأرز والدقيق وحساء الشعيرية والبطاطا والذرة وحبوب الفطور. وإنه من المنطقي تناول هذه الأطعمة بكميات متوازنة متقطعة على مدار اليوم.



الكربوهيدرات



البروتينات



دهون

ألياف (وظيفة تنظيمية)

تحتوي المنتجات النباتية على ألياف. لا يتم هضم الألياف في جهازنا الهضمي ولكنها تعطي حجمًا وتبطئ من عبور الطعام من خلال المعدة والأمعاء وبالتالي التقليل من امتصاص الكربوهيدرات والدهون. ولذلك فإنه يُنصح مرضى السكري بتناول الأطعمة الغنية بالألياف. من بين الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف يوجد: الخبز الأسمر والفاكهة الطبيعية بقشرتها والخضرة الطازجة والخضرة المطبوخة والخضراوات.

يُنصح بتناول سلطة واحدة يوميًا على الأقل وطبق من الخضرة و ٣ قطع من الفاكهة.



علاج النوع ٢ من مرض السكري



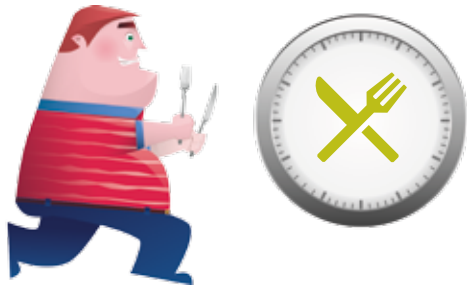
حسب مؤشر كتلة الجسم BMI يتم تقسيم الأشخاص إلى:

- وزن منخفض: أقل من 18,5
- وزن طبيعي: 18,5 – 25
- وزن زائد: 25 – 30
- بدانة من الدرجة 1: 30 – 35
- بدانة من الدرجة 2: 35 – 40
- بدانة من الدرجة 3 أو السمنة المرضية: أكثر من 40 كيلو

مواعيد الوجبات الغذائية وتوزيعها

يجب توزيع الوجبات على مدار اليوم حسب العلاج الذي يتناوله المريض.

من الضروري جدًا تناول الوجبات اليومية في نفس التوقيت، وذلك لأن اتباع عادات غذائية منتظمة يساعد في تحسين السيطرة على مرض السكري.

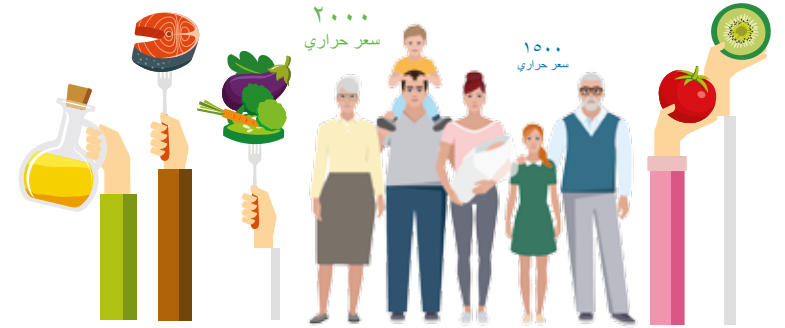


أطعمة (خاصة لمرضى السكري)

هذه الأطعمة عادة ما تكون غالية الثمن فقط لأن اسمها (خاصة). في كثير من الأحيان عادة لا يكون لها مزايا وذلك لأن السعرات التي تحتوي عليها لا تُعد أقل بكثير من الموجودة في الأطعمة العادية وعامةً إنها أيضًا ليست خالية من السكريات وذلك لأنها قد تحتوي على الفركتوز أو السوربيتول.

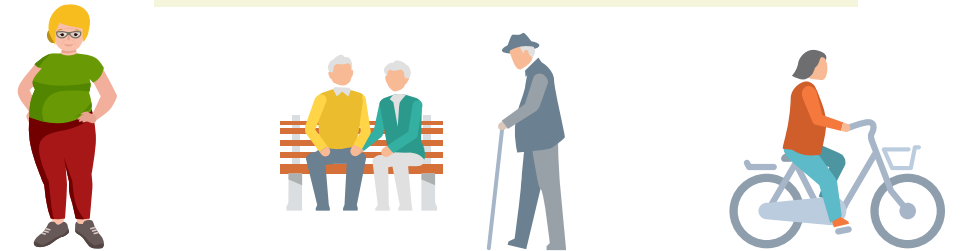
ومن الضروري الأخذ في الحسبان أن كمية السعرات المهضومة يوميًا تعتمد على استهلاك الطاقة ويجب أن يكون هدفها هو وضع وزن الإنسان ضمن الحدود الملائمة حسب طول الإنسان وجنسه وعمره ونشاطه البدني المعتاد. ولذلك فإنه يجب إنقاص بعض الوزن في حالات البدانة والعمل من أجل الحفاظ على الوزن إذا كان ضمن الحدود الطبيعية.

مرضى السكري



حاليًا يتم استعمال الصيغة التالية من أجل التعرف على مؤشر كتلة الجسم:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (كجم)}}{\text{قامة}^2 \text{ (متر)}}$$



علاج النوع ٢ مرض السكري

- والمشروبات التي تحتوي على الكحول وكمية قليلة من السكريات مثل الويسكي والنيبيذ أو نبيذ الشيربي الجاف وعصير التفاح الطبيعي والتي يمكن تناولها باعتدال (أقل من ٥٪ من إجمالي السعرات الحرارية اليومية وهو ما يُعادل أقل من ٢٠ غرام من الكحول. ويجب تناولها اثناء الوجبات وذلك لأنه يمكن للكحول ان يقلل من مستويات الجلوكوز في الدم مما قد يؤدي الى حدوث نقص السكر في الدم والذي يُعد أيضاً خطيراً.

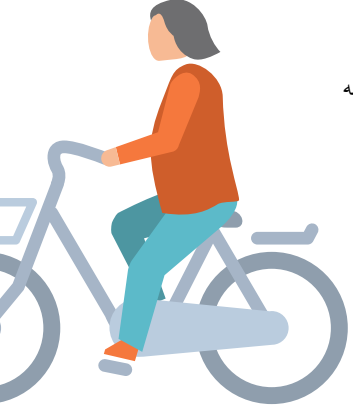
وبالإضافة، يجب الأخذ في الحسبان أن المشروبات الكحولية تُمثل كمية كبيرة من السعرات الحرارية والتي قد تؤثر على النظام الغذائي أو الجمية مما قد يُسهل من زيادة الوزن.

ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة بشكل مستمر مهم من أجل السيطرة على مرض السكري للأسباب الأربعة التالية:

- تساعد على فقد الوزن أو الحفاظ عليه.
- تقلل من نسبة الجلوكوز في الدم، وذلك لأنها تزيد من فعالية الأنسولين الذي تم إنتاجه وأيضاً من قدرة العضلات على امتصاص الجلوكوز.
- تمنع أمراض القلب ويوصى بها في علاج مثل هذه الامراض.
- تحسن من جودة المعيشة وزيادة الرخاء.

ينبغي أن يتناسب نوع الرياضة مع عمر الإنسان وعاداته وحالته العامة، ولكن من المهم ممارستها ٣ أيام أسبوعياً على الأقل. إذا تم ممارسة الرياضة بقوة وبطريقة غير منتظمة، وبالإضافة إلى ذلك يتم استخدام أدوية لسكر الدم أو الأنسولين، فهناك خطر من حدوث حالات نقص في سكر الدم والتي قد تكون خطيرة. ولذلك فإنه من الأفضل ممارسة الرياضة بشكل معتدل ومنتظم وليس بشكل مكثف خلال فترة زمنية قصيرة.



ننصح المستهلكين لمثل هذه الأطعمة (الخاصة) قراءة المكونات وعدم الانخداع باللاصقات الإعلانية المكتوبة عليها (منتجات خاصة بمرضى السكري). ويجب عليك استشارة الطبيب في جميع الحالات.

بدائل السكر

يوجد بعض المنتجات التي يمكن تناولها (مثل السكرين وسيكلامات والاسبرتام واستيفيا إلى آخره) وذلك لأنها لا تُعطي أي سُعر حراري.

تناول الطعام في الخارج

عندما يتناول مريض السكري الطعام خارج المنزل يجب عليه أن يسأل كيف تم تحضير هذا الطعام الذي قرر أن يتناوله وإذا كان يحتوي على سكريات أو كمية زائدة من الدهون المُشبعة. إذا كان لدى مريض السكري بعض الوزن الزائد، فليس عليه أن يخجل من طلب خضراوات أو سلطة ولا من أن يُبقي شيئاً في طبقه، مع العلم أنه يجب عليه تناول حد أدنى من الكربوهيدرات.

الوجبات السريعة

عادةً ما تحتوي الوجبات التي تسمى بالوجبات السريعة على نسبة عالية من الكربوهيدرات البسيطة والدهون الحيوانية، وتحتوي أيضاً على كمية قليلة من الألياف. ولذلك لا يُنصح بها إلى مرضى السكري.

المشروبات الكحولية

يوجد نوعان من المشروبات الكحولية:

- المشروبات التي تحتوي على الكحول وكمية كبيرة من السكريات مثل البيرة والنيبيذ الحلو والخمر والتفاح الحلو ويجب تجنب مثل هذه المشروبات.



علاج النوع ٢ من مرض السكري

من أجل التحكم بطريقة أفضل، مرات عديدة سيكون من الضروري الانتقال إلى المرحلة العلاجية الثالثة من خلال إضافة مضاد حيوي آخر (عن طريق الفم أو الحقن).

في بعض الأحيان لا تستطيع هذه الأدوية السيطرة على نسبة السكر في الدم ولذلك فسيكون من الضروري استخدام الأنسولين إذا لم يتم إضافته حتى الآن إلى العلاج أو تكثيف نظام العلاج بالأنسولين مع إضافة الأنسولين ذي التأثير السريع قبل الوجبات. تُكون هذه التدابير المرحلة العلاجية الرابعة من مراحل علاج مرض السكري.

أدوية أخرى

في حالات عديدة، نظرًا إلى شيوخ ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وثلاثي الجليسريد أو حمض اليوريك، فإنه من الضروري استخدام أدوية للسيطرة على هذه التغيرات.



يُنصح بشدة مرضى السكري بالقيام بالأعمال المنزلية والتنزه والاعتناء بحديقة المنزل والركض والسباحة أو ركوب الدراجة.



مراحل علاجية

حسب الاتفاق الأخير **للمجمية الأمريكية لمرضى السكري ADA**، تتكون المرحلة الأولى من العلاج من تطبيق تغييرات في نمط الحياة (نظام غذائي وممارسة رياضة) وتناول دواء عن طريق الفم اسمه الميتفورمين. إذا كانت التدابير المتخذة في المرحلة الأولى من العلاج لم تحقق مستويات الجلوكوز المرغوب فيها، حسب المعايير الطبية من الممكن إضافة علاج أنسولين قاعدي أو مضاد حيوي عن طريق الفم أو حقن (الخطوة العلاجية الثانية).

يوجد نوعان من الأنسولين:

- **القاعدي:** الأنسولين الذي يُفرز نتيجة الإنتاج المستمر والثابت للبنكرياس على مدار ٢٤ ساعة.
- **الناتج عن الهضم:** الأنسولين الإضافي الذي يتم إنتاجه بعد عملية هضم الوجبات.

أما بالنسبة إلى الأدوية عن طريق الفم، فهناك عدة مجموعات:

- الأدوية التي تُحسن من عمل الانسولين. تُنصح مثل هذه الأدوية إلى المرضى الذين يُعانون من زيادة في الوزن أو البدانة.
- الأدوية التي تقلل من امتصاص السكريات.
- الأدوية التي تساعد على تحرير الانسولين والأدوية التي تُفرز الإنكرتين.
- الأدوية التي تُسهل من التخلص من الجلوكوز عن طريق البول.

انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم

وكما ذكرنا سابقاً، فقد يصاب مريض السكري بنقص السكر في الدم إذا مارس الرياضة بشكل مفرط أو إذا تناول مشروبات كحولية أو إذا تناول جرعة أنسولين أكبر من المسموح بها أو إذا تناول أدوية بها أنسولين. وهذا أيضاً قد يحدث إذا لم يتم تناول أحد الوجبات أو تناول كميات أقل من المعتاد عليها.

أعراض نقص السكر في الدم هي: الإحساس بالدوخة أو الإغماء أو التعرق أو الخفقان أو الارتجاف أو التتميل حول الفم والصعوبة على التركيز. إذا لم يعالج على الفور فقد يؤدي إلى سلوك غير طبيعي أو عدواني، تشنجات أو غيبوبة.

لعلاج نقص السكر في الدم يجب اتباع قاعدة الخمسة عشر. عند التأكد من حدوث نقص السكر في الدم (بسبب الأعراض أو من خلال قياس سكر الدم عن طريق الإصبع) يجب تناول ١٥ جراماً من كربوهيدرات سريعة الامتصاص (مثل السكريات وجل الجلوكوز والعصائر إلى آخره). بعد مرور ١٥ دقيقة يجب قياس سكر الدم مرة أخرى. إذا كانت النتيجة أقل من ٧٠ مغ / ديسيلتر، فيجب أخذ ١٥ جراماً من كربوهيدرات سريعة الامتصاص مرة أخرى. عندما تصل نسبة سكر الدم إلى أكثر من ٧٠ مغ / ديسيلتر، يجب أخذ ١٥ جراماً من كربوهيدرات بطيئة الامتصاص (بسكويت وخبز وحليب إلى آخره). إنه من الخطأ ومن غير المستحسن تناول الجبن، ولحم الخنزير، والشكولاتة أو الحلويات والكعك.

يجب تسجيل كل نوبات نقص السكر في الدم في دفتر المتابعة الخاص بك، ثم مناقشتها لاحقاً مع طبيبك.

تحذير: فإنه ليس من المحبذ في هذه الحالات تناول (الأطعمة الخاصة بمرضى السكري) وذلك لأنها قد تحتوي على قليل من السكر أو بدائله الخالية من السعرات الحرارية مما يجعلها غير مجدية. إذا كنت تستخدم مشروبات امتصاص الجلوكوز، فيمكنك علاج نقص السكر في الدم بالجلوكوز النقي فقط وليس بسكر المائدة.

إجراء تحليل دم ذاتي في المنزل

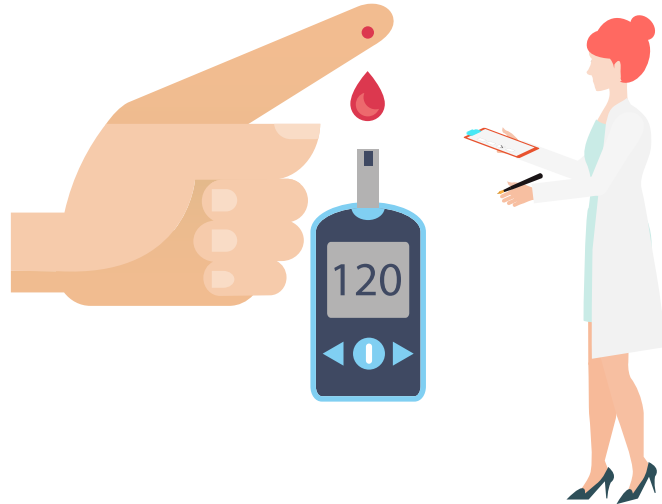
لمعرفة كيف هو حال مستوى سكر الدم لدينا، فإنه يوجد أجهزة سهلة الاستخدام وسيقوم طبيبك أو الممرضة بتعليمك كيفية استخدامها.

فحص سكر الدم عن طريق الإصبع

يتم أخذ قطرة من الدم بوخز جانب الإصبع.

يتم وضع العينة المحصول عليها على الشريط الذي يُقرأ بواسطة جهاز مقياس السكر. هذا الجهاز يحدد كمية السكر في الدم خلال بضع ثوانٍ ويُخزن النتيجة.

فإنه من الضروري القيام بفحص نسبة الجلوكوز في الدم بانتظام لأنه سوف يساعدك على السيطرة ومعرفة مرض السكري بشكل أفضل. عدد مرات الفحص الذي يجب القيام به ليست شيئاً ثابتاً ويتم تحديدها بواسطة الطبيب أو الممرضة وفقاً للعلاج ونسبة السيطرة على المرض.



يجب تسجيل نتائج الفحوصات في دفتر المتابعة الخاص بك لتكون مرجعاً لك وإلى طبيبك المُعالج.

سوف يقوم فريقك الطبي بتحديد نسبة السكر في الدم لديك، تأكيدًا على نتائج الفحوصات التي قمت بها في المنزل. وأيضًا سوف يقوم بقياس عدد الهيموجلوبين السكري (HbA_{1c})، هذا التحليل يُوضح متوسط الجلوكوز في الدم لديك خلال آخر شهرين أو ثلاثة أشهر. تُستخدم النسبة المئوية في التعبير عن نتائج تحليل HbA_{1c}، وعامةً يُنصح مرضى السكري بالمحاولة على الحفاظ على نسبة مئوية أقل من ٧٪ وهو ما يدل على التحكم الجيد وهو ما يقلل من احتمال ظهور المضاعفات مزمنة.



لا شك في أنك سمعت عن المضاعفات المزمنة لمرض السكري، أو التغيرات أو المشكلات المُعرض لها مرضى السكري مع مرور الوقت والتي قد تظهر قبل وقتها إذا كان التحكم في النظام الغذائي ليس جيدًا.

يهدف التحكم في مستويات السكر في الدم إلى النقطتين التاليتين:

١. تجنب الأعراض الخاصة بمرض السكري (مثل ارتفاع السكر في الدم)، أو الناتجة من علاجه (مثل ارتفاع السكر في الدم أيضًا)،
٢. تأخير أو الحد من ظهور مضاعفات مزمنة.

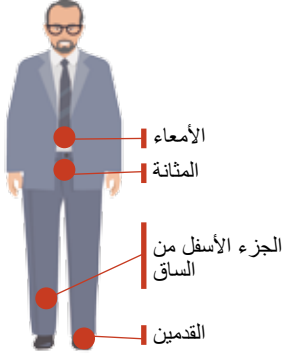
فيما يتعلق بالنقطة الأولى، توعية مريض السكري هي شيء واضح ولكنه ليس كثيرًا بالنسبة للنقطة الثانية، لأنه يتطلب بذل الكثير من الجهد والفوائد ليست واضحة في البداية. ومع ذلك، فإنه من الضروري أن تُدرك أن الحفاظ على مستويات السكر في الدم لأطول فترة ممكنة ضمن النسب المرغوب فيها، يُساهم إلى حد كبير في تجنب وتخفيف هذه المضاعفات. وعادةً إذا ظهرت مضاعفات فإنها عادةً ما تكون في الدورة الدموية (أو عية كبيرة أو صغيرة) أو الأعصاب.

مضاعفات وعائية

- في الأوعية الدموية الكبرى (مضاعفات الأوعية الدموية الكبيرة)
- في الأوعية الدموية الصغرى (مضاعفات الأوعية الدموية الصغيرة)

قد تُسبب التغييرات في الدورة الدموية في الأوعية الكبيرة أضرارًا في القلب (الذبحة الصدرية أو انسداد في عضلة القلب) والدماغ وإصابات في الساق. لتجنب مثل هذه الأضرار فمن الضروري، بالإضافة إلى الحفاظ على السيطرة الجيدة على السكر في الدم، اتخاذ تدابير أخرى مثل عدم التدخين، واتباع نظام غذائي بنسبة دهون حيوانية منخفضة، والتحكم الجيد في ضغط الدم ومستويات الكوليسترول ودهون ثلاثي الجليسيريد.

مضاعفات عصبية



عندما يتأثر الجهاز العصبي بالمضاعفات قد تحدث بعض المشكلات مثل: اختلال انتصابي عند الرجال، وتخدر وتنميل في القدمين والجزء الأسفل من الساقين والام (عرق النسا) ومشكلات في طريقة عمل المثانة والأمعاء إلى آخره. عادةً يمكن تجنب كل هذه المشكلات إذا تمت السيطرة الجيدة على مرض السكري.

العناية بالقدمين



تعتبر القدم من أهم المناطق التي قد تسبب مشكلات لمريض السكري. في كثير من الأحيان يُفقد الإحساس في القدم ويكون من الصعب الشعور بالوخز أو بالاحتكاك أو جروح أو أي تغييرات أخرى في القدم. ولذلك فإنه يجب إعطاؤهم الرعاية الخاصة لتجنب ظهور تقرحات أو التهابات أو الغرغرينا، والتي في الحالات القصوى قد تؤدي إلى بتر الأطراف.

نظافة القدمين

من المستحسن غسل القدمين يوميًا بماء دافئ، وتجفيفهما جيدًا مع الحرص على تجفيف المسافات الموجودة بين الأصابع، مستخدمًا مرآة للكشف عن أي جرح أو تغيير في اللون. يجب الذهاب إلى الطبيب في حالة وجود جروح أو تغيير في اللون.

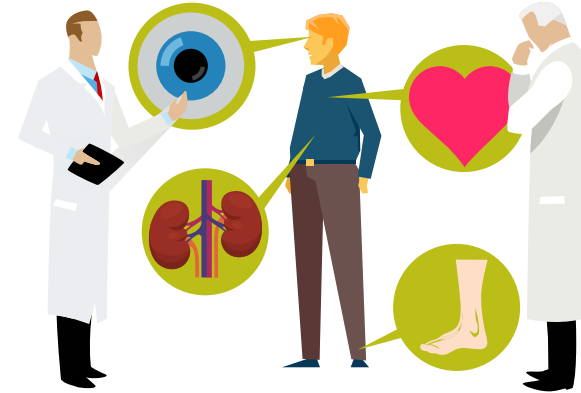
تظهر هذه المشكلات عند بعض الأشخاص غير المصابين بمرض السكري، ولكن الخطر يكون أكبر في حالة مرضى السكري، ولذلك فإنه يجب أخذ احتياطات أكثر.

عندما تحدث المضاعفات في الأوعية الصغيرة أو الشعيرات الدموية قد يحدث بعض التغييرات في الرؤية أو الكلى (اعتلال الشبكية السكري واعتلال الكلى السكري).

من المحبذ المراجعة الدورية للرؤية (قاع العين) مرة سنويًا للكشف المبكر عن اعتلال الشبكية السكري ومعالجته قبل أن يصبح دائمًا مما قد يسبب العمى.

ولذلك أيضًا ، يمكن للطبيب أن يكتشف مشكلات في الكلى من خلال الفحوصات اللازمة التي يجب القيام بها مرة سنويًا (بيلة البومينية زهيدة).

على الرغم من إحراز تقدم مهم جدًا فيما يتعلق بعلاج أمراض العين والكلى عند مرضى السكري (علاج الشبكية بالليزر أو الفصل الغشائي أو زرع الكلى)، فإنه من الأفضل منع تطور مرض السكري من خلال التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم وضغط الدم ومستويات الكوليسترول وثلاثي الجليسريد (نوع من الدهون).



أخبر طبيبك عن أي أعراض مقلقة:

١. في حالة ظهور صديد تحت أظافر الرجلين أو في وسط الجلد الميت.
٢. في حالة حدوث تغيرات في لون القدم (مناطق حمراء أو زرقاء أو سوداء) أو ظهور قرحة.
٣. في حالة الشعور بالبرودة أو الألم أو تغير في حساسية القدمين (تخدر).



وباختصار ومن أجل مواجهة
مضاعفات مرض السكري يُنصح
بالآتي:

١. محاولة تجنبها من خلال السيطرة الجيدة على النظام الغذائي.
٢. زيارة الأطباء بانتظام فيما بينهم طبيب العيون واختصاصي معالجة الأقدام.
٣. استشارة طبيبك على الفور عند حدوث تغييرات أو فقدان البصر أو الألم في الصدر أو صعوبة في التنفس أو تورم في الساقين أو وخز في قصبه الساق أو ضعف الإحساس في القدمين أو جروح بطيئة الالتئام.

يجب قص أظافر الأرجل على شكل خط مستقيم ولا يجب نتفها بتأتًا ويجب بردها لاحقًا وذلك حتى لا تتآكل الأصابع. إذا كانت الأظافر سميكة أو البصر لديك ليس جيدًا، فقم بطلب المساعدة من شخص آخر أو اذهب إلى اختصاصي معالجة الأقدام. إذا كان الجلد جافًا، فقم بوضع اللانولين أو زيت أو كريم مرطب.

نوع الحذاء

يجب الحرص على عدم ارتداء شبائب لفترات طويلة، فمن الأفضل ارتداء الأحذية. عند شراء الأحذية، تجنب الضيقة منها حتى لا تضغط على أصابع الأرجل أو تقوم بنشويها. إذا لزم الامر، فقم باستخدام نعال للأقدام وقم بمتابعات دورية.



نصائح أخرى

حاول عدم المشي حافي القدمين، وخاصةً على الأسطح الخشنة مثل الشواطئ والحجارة وذلك لتجنب جرح القدمين.

لا تجلس بالقرب من النار أو المدفأة.

لا تجلس مثل القرفصاء ولا ترند أربطة أو جوارب ضيقة وذلك لأنها قد تُصعب من الدورة الدموية.

يُنصح ب شراء أحذية في وقت متأخر من العصر وذلك لأنه في مثل هذا التوقيت تكون القدمان متوسعة أكثر.

لا تستخدم مرهمًا للتخلص من الجلد الميت. إذا كان لديك، فاهب إلى اختصاصي معالجة الأقدام.

تذكر أنه يجب التحقق من حالة الحذاء قبل وضعه.

من المستحسن زيارة اختصاصي معالجة الأقدام مرة أو مرتين في السنة. سوف يقوم بالاهتمام بقدميك والكشف عن أي علامات خطيرة قبل فوات الأوان.

ويجب الذهاب إلى الطبيب ليس فقط لأخذ وصفة الدواء، ولكن لإجراء فحوصات دورية. يجب على أي مريض سكري أن يذهب كل 3 أو 6 أشهر إلى طبيبه المعالج لمراجعة الوزن وضغط الدم وإجراء تحاليل السكر في الدم وHbA_{1c} والكوليسترول وثلاثي الجليسريد) أو مجرد مناقشة مشكلاته أو أي ملاحظات لديه حول تطور مرض السكري وطرق علاجه.

- ✓ سيقيم طبيبك بعمل فحص سنوي للكشف على القدمين ووظيفة الكلى.
- ✓ يجب الذهاب إلى طبيب العيون على الأقل مرة سنوياً.
- ✓ بالإضافة إلى أنه يجب استشارة طبيبك عند حدوث أي خلل أو تغيير.

مما سبق، فإنه من الضروري القيام بزيارات دورية إلى الفريق الطبي المسؤول عن صحتك، وذلك حتى تتمكن من الاستفادة من التقدم الذي يشهده مجال الطب.



التوعية حول مرض السكري هي عملية من خلالها يحصل المرضى وعائلاتهم على معلومات حول المرض وكيفية التعامل معه بهدف الوصول إلى السيطرة على المرض بطريقة أفضل، مما يُحسن من جودة المعيشة.

التوعية هي جزء لا يتجزأ وأساسي في العلاج. يجب أن تشمل جميع المراكز الصحية التي تقدم خدمة علاج لمرضى السكري على برنامج توعية عن المرض، والذي يُدرس من قِبل أخصائيين مؤهلين في مجال الصحة (أخصائيي مرض السكري). ويجب أن يشمل هذا البرنامج على دورة تدريب أساسية وإعادة تأهيل حول جوانب خاصة مثل وضع الأنظمة الغذائية وتقنيات التحليل الذاتي والعناية بالقدمين إلى آخره. يمكن القيام بهذه الأنشطة بشكل فردي أو في مجموعات. يتم تحديد الاحتياجات التعليمية أثناء الفحوصات الطبية الدورية والتي يتم تنفيذها فيما بعد.



نصائح عامة

١. يجب اتباع نظام التغذية الذي نصحك به طبيبك دائماً.
٢. إذا تم نصحك بوزن الأطعمة، فُيرجى العلم بأنه يجب وزنها قبل الطهي ويجب أن تكون خالية من النفايات مثل الجلد أو القشرة أو البذور أو العظام. في الواقع، من المفيد تحويل هذه الأوزان مستخدماً أدوات منزلية مثل: الملعقة أو المغرفة أو الكوب أو أوعية أخرى ذات الوزن المعروف أو حلة أو كوب من الزجاج إلى آخره للأطعمة بعد الطهي التي تسمح بمشاركة الوجبات مع العائلة أو أشخاص أخرى. يجب المراجعة الدورية للأوزان والمقاييس.
٣. الأسماك واللحوم التي يُنصح بها هي: (١) جميع أنواع الأسماك بما فيها الأزرق، (٢) الدجاج، (٣) صدور الديك الرومي، (٤) لحم الأرنب البري، (٥) لحم الأرنب و(٦) اللحم الخالية من الدهون.
٤. يمكن استبدال طبق اللحم أو الأسماك حوالي مرتين أسبوعياً بعدد ٢ من البيض (للأطفال، بيضة واحدة). إذا تم اعداد عجة البيض باستخدام بياض عدد ٣ من البيض مع صفار بيضة واحدة وتم التخلص من باقي الصفار، فإنه من الممكن تناول البيض أكثر من مرتين أسبوعياً.
٥. يجب إزالة الدهون المرئية من اللحم وجلد الدواجن قبل الطهي.
٦. الدهون التي يُوصى بها أكثر هي الدهون النباتية أو السائلة في شكل عام (مثل الزيوت: زيت الزيتون أو عباد الشمس أو الذرة أو الصويا). ملعقة كبيرة تحتوي على ١٠ جرامات. لا تُعتبر الدهون الحيوانية أو الصلبة من أفضل أنواع الدهون (مثل السمن والزبد والقشطة وقشدة الحليب والمايونيز والنقانق وكبد الأوز والباتيه والجبن الدهني ولحم الخنزير والخروف والبط، إلى آخره).
٧. يُنصح بتناول الحساء المصنوع من الخضراوات أو من الأسماك أو من اللحوم منزوعة الدهن (يتم إزالة الدهن من سطح اللحم عندما يكون الحساء بارداً).
٨. استعدادات الطهي التي يُوصى بها هي: مشواة وغلالية وفرن وجهاز طهي والذي يُستعمل بدون إضافة ماء أو دهون.
٩. يُنصح بالجبن قليل الدهن: نسبة أقل من ٢٠٪ أو ٢٥٪ وخاصةً الطازجة.

أفراد الأسرة المصابون بالنوع ٢ من مرض السكري

بما أن النوع ٢ من مرض السكري يحتوي على عنصر وراثي قوي، فيصبح أفراد عائلات مرضى السكري وخاصةً الذين يعانون من السمنة أو الذين يكون عمرهم أكثر من ٤٥ عامًا عرضة لهذا المرض. ولذلك فإنه يُنصح بإجراء تشخيص مُبكر من خلال تحديد نسبة السكر في الصباح أو عن طريق الفم كل سنة أو سنتين. ومن الضروري أيضًا بالنسبة لهم أن يفقدوا بعض الوزن إذا كانوا يعانون من السمنة وممارسة الرياضة لتجنب ظهور المرض أو تأخيره لأطول فترة ممكنة.

ومن المهم أيضًا أن يكون لدى أفراد الأسرة المعلومات الكافية حول كيفية الاهتمام بهذا المرض ومضاعفاته، حتى يتمكنوا من تقديم المساعدة المجدية إذا لزم الأمر.



١٨. بشكل عام، يجب على البالغين تناول كأسين (٤٠٠ سم^٣) من الحليب أو الزبادي الطبيعي (إذا كان الشخص يعاني من زيادة في الوزن أو الكوليسترول، فيجب أن يكون الحليب خالي الدسم). يجب على الأطفال أثناء فترات النمو القصوى والحوامل أو الأطفال الرضع أن يتناولوا ضعف هذه الكمية.
١٩. يجب السيطرة على وزن الجسم وذلك بقياس الوزن على نفس الميزان وفي نفس التوقيت ومن الأفضل في نفس اليوم كل أسبوع على الأقل مرة واحدة أسبوعياً ويجب تسجيل النتائج.

١٠. بما أن كوبين من الحليب (٢٠٠ جرام كلاً منهما) يحتويان على ١٠ جرامات من الدهون تقريباً، إذا كنت تريد تغيير الحليب كامل الدسم إلى خالي الدسم فمن الممكن إضافة ١٠ جرامات من الزيت إلى وجبة أخرى. لاستبدال الحليب خالي الدسم بكامل الدسم، فيجب طرح ١٠ جرامات من الزيت (ملعقة كبيرة واحدة).
١١. من أجل تحلية الطعام فإنه من الممكن استخدام بدائل السكر الصناعية مثل السكرين أو ما شابه ذلك. لا يجب استخدام السكر بتاتاً أو الفراكتوز أو السوربيتول.
١٢. حسب نوع العلاج، فقد ينصحك طبيبك أو مُرشدك بعدد الوجبات اللازم تناولها يومياً ومواعيدها. فمن الضروري عدم تخطي أو تأخير الوجبات لتجنب أي مضاعفات (مثل نقص السكر في الدم).
١٣. يجب الالتزام بالكميات المحددة لجميع أنواع الأطعمة إذ لم يوجد مبرر لزيادتها أو التقليل منها.
١٤. يمكن تبادل الأطعمة التي تنتمي إلى نفس المجموعة الغذائية، كما هو محدد في النظام الغذائي.
١٥. يجب أن تكون الأغذية متنوعة وعدم تكرار نفس الأطعمة دائماً.
- على الأقل يُنصح بالآتي:

- خضراوات أو سلطة مرتين يومياً
- بقوليات: مرة أو مرتين أسبوعياً
- الأسماك: من ثلاثة إلى أربع مرات أسبوعياً
- الفاكهة: ثلاث مرات أسبوعياً

يُفضل أن يكون الخبز وحبوب الفطور من النوع الأسمر وذلك لأن هذا النوع يحتوي على ألياف نباتية طبيعية.

١٦. يُنصح بتناول المنتجات الطبيعية. يجب استشارة طبيبك أو فريقك الطبي قبل تناول الأطعمة (الخاصة) بمرضى السكري.

١٧. المشروبات: لا يوجد عائق في تناول مياه غازية أو غير غازية أو مشروبات باردة بدون سكر (كوكاكولا لايت أو بيبسي لايت أو نيبستي أو تونيك لايت) أو قهوة أو مشروبات ساخنة أو حساء (منزوع الدهن). لا يجب تناول كولا أو مشروبات باردة أو تونيك أو البيرة وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من السكر. يجب أن تستشير فريقك الطبي حول الكمية المسموح تناولها من المشروبات الكحولية.



٦. إذا كانت نسبة الكوليسترول في الدم مرتفعة:

لا يجب تناول:

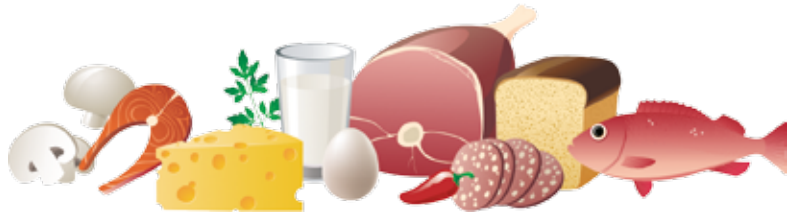
- دهون حيوانية (صلبة): الدُّهن والزبد والسمن غير النباتي والقشدة وقشدة الحليب ودُّهن الخنزير وشحم أو لحم الخنزير.
- لحوم غنية بالدهون: لحم الخنزير والخروف والبط والإوز والديك أو النقايق.
- سمك الحبار والكافيار أو بدائلهما.
- صفار البيض.
- منتجات ألبان كاملة الدسم (غير خالٍ من القشدة): الحليب والزبادي أو الجبن الذي يحتوي على أكثر من ٢٠٪ من الدهون.
- حلويات مصنوعة من منتجات ألبان كاملة الدسم أو دهون حيوانية أو صفار البيض. مثلجات.
- أفوكادو.

يجب الحد من:

- لملاح والمشروبات الكحولية.

يجب تناول:

- القليل من اللحوم (من الأفضل لحوم الدواجن: الدجاج أو الديك الرومي)، وفي بعض الأحيان يجب تناول السمك بما يشمل السمك الأزرق أو بياض البيض أو منتجات الألبان الخالية من الدسم، والكثير من الخضراوات (يفضل تناولها نيئة)، نشويات مثل الحُضرة، حبوب الفطور والخبز (يفضل خبز الأسمر).



حالات خاصة

١. عند الشعور بالحمى المصطحبة بقلة الشهية وزيادة العطش، يجب تناول الكربوهيدرات في شكل طعام مهروس أو عصائر وكومبوت خالٍ من السكر، ولكن يجب تناول نفس كمية الكربوهيدرات التي تُؤخذ عادةً. من الممكن الحد أو التقليل من تناول البروتينات (اللحوم والسمك والبيض والجبن) والدهون بشكل مؤقت. يجب شرب كثير من السوائل. يجب تناول الطعام كل ساعتين أو ثلاث ساعات تقريباً.
٢. في حالة فقدان الشهية، يمكن اتباع نفس الطريقة التي اتخذتها للتعامل مع الحمى بما في ذلك اختيار الأطعمة التي تريدها ضمن المسموح بها.
٣. إذا كان هناك قيء، فيجب تناول أطعمة على شكل سوائل أو فطائر تم تحضيرها من الشعير أو طعام مهروس أو حساء أو عصائر طبيعية إلى آخره. في البداية، يجب تكرار وجبات تحتوي على كمية قليلة من الطعام. يجب استشارة الطبيب في الحال، إذا كان لديك حساسية تجاه أي نوع من الطعام.
٤. يجب تعديل نوع الأطعمة في حالة وجود إسهال:
 - يجب أن يكون الخبز محمصاً أو مُحمراً.
 - يجب أن تكون الفاكهة مطهية بدون سكر أو على شكل كمبوت. يمكن تناول تفاح نيء ومبشور وبدون قشرة (لأنها لاذعة)
 - يُفضل تناول الجزء الأكبر من الكربوهيدرات في هيئة أرز مطهي أو التابيوكا أو السميد أو البطاطس. لا يجب تناول حُضرة أو خضراوات.
 - يُنصح بتناول زبادي طبيعية.
 - يجب أن تكون اللحوم طرية ومطهية أو مشوية والسمك يجب أن يكون مسلوقاً أو مشوياً.
٥. في النظم الغذائية قليلة الملح، والتي يُنصح بها في حالات ضغط الدم المرتفع أو أمراض القلب أو الكلى يجب الاستغناء عن:
 - الأسماك المملحة والمعلبة والمدخن والمأكولات البحرية والقشريات.
 - اللحوم المملحة والمدخنة والنقايق ولحم الخنزير.
 - الخبز والبسكويت المملح.
 - المشروبات الغازية.
 - جميع الأطباق الجاهزة أو المحفوظة أو أكياس الحساء أو معلبات اللحوم أو مكعبات المرققة أو المسطرده.

نظام غذائي متكون من ١٥٠٠ سعراً حراري

٢٠٠ غرام من كربوهيدرات، ٨٠ جراماً من البروتينات و ٥٠ جراماً من الدهون

وجبة الفطور

٢٠٠ سم ٣ من حليب خالي الدسم.
٣٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.

وجبة منتصف النهار

٥٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٢٠ جراماً من طعام يحتوي على بروتين: تونة بدون زيت أو جبن أو لحوم خالية من الدهون.

وجبة الغذاء

٣٠٠ جرام من الخضراوات من النوع (أ): البلق، الكرفس، الباذنجان، البروكلي، القرع، عش الغراب، الكرنب، الهندباء، الهليون، السبانخ، الخس، الخيار، الفلفل، الفجل، الطماطم أو ٢٠٠ جرام من الخضراوات من النوع (ب): الجرجير، البصل الأخضر، الفاصوليا الخضراء، اللفت، الكراث أو ١٠٠ جرام من الخضراوات من النوع (ج): الخرشوف، البصل، كرنب بروكسل، البنجر أو الجزر.
١٠٠ جرام من طعام يحتوي على بروتين: لحوم خالية من الدهون مثل الدجاج الخالي من الجلد، صدور الديك الرومي، لحم الأرنب البري، حيوانات الصيد، لحم الأرانب، لحم العجل أو البقر الخالية من الدهون أو ١٣٠ جراماً من السمك.
١٢٠ جراماً من النشويات من النوع (أ): البازلاء الخضراء أو الفاصوليا البيضاء الطازجة، أو ١٠٠ جرام من النشويات من النوع (ب): البطاطس أو البطاطا السكرية، أو ٤٠ جراماً من النشويات من النوع (ج): الحمص، البازلاء الخضراء، الفول، الفاصوليا الخضراء، العدس، الخبز الأبيض أو الأسمر أو رقائق البطاطس، أو ٣٠ جراماً من النشويات من النوع (د): الأرز، المعكرونة، الدقيق، خبز محمص، بطاطس مهروسة، سميد أو التابيوكا (نوع من النشا).
٢٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.

٣٠٠ جرام من الفاكهة من النوع (أ): البطيخ، والجريب فروت والشمام، أو ١٥٠ جراماً من الفاكهة من النوع (ب): المشمش والبرقوق والتوت والفرولة واليوسفي والبرتقال والأناناس الطبيعي، أو ١٢٠ جراماً من الفاكهة من النوع (ج): التفاح والخوخ والكمثرى، أو ٧٥ جراماً من الفاكهة من النوع (د): نبات القشطة والموز والمشمش الهندي والعنب.

وجبة العصر

٢٠٠ سم ٣ من حليب خالي الدسم.
٣٠٠ جرام من النوع (أ) من الفاكهة أو ١٥٠ جراماً النوع (ب) أو ١٢٠ جراماً من النوع (ج) ، أو ٧٥ جراماً من فاكهة النوع (د).

وجبة العشاء

٣٠٠ جرام من النوع (أ) من الخضراوات أو ٢٠٠ جرام من النوع (ب) أو ١٠٠ جرام من خضراوات النوع (ج).
١٠٠ جرام من طعام يحتوي على بروتين: لحوم خالية من الدهون أو ١٣٠ جراماً من السمك أو بيضتين.
١٢٠ جراماً من النوع (أ) من النشويات أو ١٠٠ جرام من النوع (ب) أو ٤٠ جراماً من النوع (ج) أو ٣٠ جراماً من نشويات النوع (د).
٢٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٣٠٠ جرام من النوع (أ) من الفاكهة أو ١٥٠ جراماً من النوع (ب) أو ١٢٠ جراماً من النوع (ج) ، أو ٧٥ جراماً من فاكهة النوع (د).

قبل النوم

٢٠٠ سم ٣ من حليب خالي الدسم.

كمية الزيت خلال اليوم الواحد: ٢٠ جراماً = ملعقتين كبيرتين (زيت زيتون أو عباد الشمس أو الذرة أو الصويا)
تعتمد عملية الهضم على الأدوية التي تتناولها. يجب اتباع تعليمات الطبيب أو المرشد دائماً.

نظام غذائي مكون من ١٧٥٠ سعراً حراري

٢١٠ جرامات من كربوهيدرات، ٨٢ جراماً من البروتينات و ٦٥ جراماً من الدهون

وجبة الفطور

٢٠٠ سم ٣ من حليب خالي الدسم.
٤٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٢٠ جراماً من طعام يحتوي على بروتين: تونة بدون زيت، جبن أو لحوم خالية من الدهون.

وجبة منتصف النهار

٥٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٢٠ جراماً من طعام يحتوي على بروتين: تونة بدون زيت، جبن أو لحوم خالية من الدهون.

وجبة الغذاء

٣٠٠ جرام من الخضراوات من النوع (أ): البلق، الكرفس، الباذنجان، البروكلي، القرع، عش الغراب، الكرنب، الهندباء، الهليون، السبانخ، الخس، الخيار، الفلفل، الفجل، الطماطم أو ٢٠٠ جرام من الخضراوات من النوع (ب): الجرجير، البصل الأخضر، الفاصوليا الخضراء، اللفت، الكراث أو ١٠٠ جرام من الخضراوات من النوع (ج): الخرشوف، البصل، كرنب بروكسل، البنجر أو الجزر.
١٠٠ جرام من طعام يحتوي على بروتين: لحوم خالية من الدهون مثل الدجاج الخالي من الجلد، صدور الديك الرومي، لحم الأرنب البري، حيوانات الصيد، لحم الأرانب، لحم العجل أو البقر الخالية من الدهون أو ١٣٠ جراماً من السمك.
١٢٠ جراماً من النشويات من النوع (أ): البازلاء الخضراء أو الفاصوليا البيضاء الطازجة، أو ١٠٠ جرام من النشويات من النوع (ب): البطاطس أو البطاطا السكرية، أو ٤٠ جراماً من النشويات من النوع (ج): الحمص، البازلاء الخضراء، الفول، الفاصوليا الخضراء، العدس، الخبز الأبيض أو الأسمر أو رقائق البطاطس، أو ٣٠ جراماً من النشويات من النوع (د): الأرز، المعكرونة، الدقيق، خبز محمص، بطاطس مهروسة، سميد أو التابيوكا (نوع من النشا).
٢٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.

٣٠٠ جرام من الفاكهة من النوع (أ): البطيخ، والجريب فروت والشمام، أو ١٥٠ جراماً من الفاكهة من النوع (ب): المشمش والبرقوق والتوت والفرولة واليوسفي والبرتقال والأناناس الطبيعي، أو ١٢٠ جراماً من الفاكهة من النوع (ج): التفاح والخوخ والكمثرى، أو ٧٥ جرام من الفاكهة من النوع (د): نبات القشطة والموز والمشمش الهندي والعنب.

وجبة العصر

٥٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٢٠ جراماً من طعام يحتوي على بروتين: تونة بدون زيت، جبن أو لحوم خالية من الدهون.

وجبة العشاء

٣٠٠ جرام من النوع (أ) من الخضراوات أو ٢٠٠ جرام من النوع (ب) أو ١٠٠ جرام من خضراوات النوع (ج).
١٠٠ جرام من طعام يحتوي على بروتين: لحوم خالية من الدهون أو ١٣٠ جراماً من السمك أو بيضتين.
١٢٠ جراماً من النوع (أ) من النشويات أو ١٠٠ جرام من النوع (ب) أو ٤٠ جراماً من النوع (ج) أو ٣٠ جراماً من نشويات النوع (د).
٢٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٣٠٠ جرام من النوع (أ) من الفاكهة أو ١٥٠ جراماً من النوع (ب) أو ١٢٠ جراماً من النوع (ج) ، أو ٧٥ جراماً من فاكهة النوع (د).

قبل النوم

٢٠٠ سم ٣ من حليب خالي الدسم.

كمية الزيت خلال اليوم الواحد: ٣٠ جراماً = ٣ ملاعق كبيرة (زيت زيتون أو عباد الشمس أو الذرة أو الصويا)
تعتمد عملية الهضم على الأدوية التي تتناولها. يجب اتباع تعليمات الطبيب أو المرشد دائماً.

نظام غذائي مكون من ٢٠٠٠ سُعر حراري

٢٥٥ جراماً من كربوهيدرات، ٨٩ جراماً من البروتينات و٧٨ جراماً من الدهون

وجبة الفطور

٢٠٠ سم٣ من الحليب.
٤٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٢٥ جراماً من طعام يحتوي على بروتين: تونة بدون زيت، جبن أو لحوم خالية من الدهون.

وجبة منتصف النهار

٦٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٢٥ جراماً من طعام يحتوي على بروتين: تونة بدون زيت، جبن أو لحوم خالية من الدهون.

وجبة الغذاء

٣٠٠ جرام من الخضراوات من النوع (أ): البلق، الكرفس، الباذنجان، البروكلي، القرع، عش الغراب، الكرنب، الهندباء، الهليون، السبانخ، الخس، الخيار، الفلفل، الفجل، الطماطم أو ٢٠٠ جرام من الخضراوات من النوع (ب): الجرجير، البصل الأخضر، الفاصوليا الخضراء، اللفت، الكراث أو ١٠٠ جرام من الخضراوات من النوع (ج): الخرشوف، البصل، كرنب بروكسل، البنجر أو الجزر.
١٠٠ جرام من طعام يحتوي على بروتين: لحوم خالية من الدهون مثل الدجاج الخالي من الجلد، صدور الديك الرومي، لحم الأرنب البري، حيوانات الصيد، لحم الأرناب، لحم العجل أو البقر الخالية من الدهون أو ١٣٠ جراماً من السمك.
١٢٠ جراماً من النشويات من النوع (أ): البازلاء الخضراء أو الفاصوليا البيضاء الطازجة، أو ١٠٠ جرام من النشويات من النوع (ب): البطاطس أو البطاطا السكرية، أو ٤٠ جراماً من النشويات من النوع (ج): الحمص، البازلاء الخضراء، الفول، الفاصوليا الخضراء، العدس، الخبز الأبيض أو الأسمر أو رقائق البطاطس، أو ٣٠ جراماً من النشويات من النوع (د): الأرز، المعكرونة، الدقيق، خبز محمص، بطاطس مهروسة، سميد أو التابيوكا (نوع من النشا).
٤٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٣٠٠ جرام من الفاكهة من النوع (أ): البطيخ، والجريب فروت والشمام، أو ١٥٠ جراماً من الفاكهة من النوع (ب): المشمش والبرقوق والتوت والفراولة واليوسفي والبرتقال والأناناس الطبيعي، أو ١٢٠ جراماً من الفاكهة من النوع (ج): التفاح والخوخ والكمثرى، أو ٧٥ جراماً من الفاكهة من النوع (د): نبات القشطة والموز والمشمش الهندي والخبث.

وجبة العصر

٦٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٢٥ جراماً من طعام يحتوي على بروتين: تونة بدون زيت، جبن أو لحوم خالية من الدهون.

وجبة العشاء

٣٠٠ جرام من النوع (أ) من الخضروات أو ٢٠٠ جرام من النوع (ب) أو ١٠٠ جرام من خضراوات النوع (ج).
١٠٠ جرام من طعام يحتوي على بروتين: لحوم خالية من الدهون أو ١٣٠ جراماً من السمك أو بيضتين.
١٢٠ جراماً من النوع (أ) من النشويات أو ١٠٠ جرام من النوع (ب) أو ٤٠ جراماً من النوع (ج) أو ٣٠ جراماً من نشويات النوع (د).
٤٠ جراماً من الخبز الأبيض أو الأسمر.
٣٠٠ جرام من النوع (أ) من الفاكهة أو ١٥٠ جراماً من النوع (ب) أو ١٢٠ جراماً من النوع (ج) ، أو ٧٥ جراماً من فاكهة النوع (د).

قبل النوم

٢٠٠ سم٣ من الحليب.
٢٠ جرام من الخبز الأبيض أو الأسمر.

كمية الزيت خلال اليوم الواحد: ٣٠ جراماً = ٣ ملاعق كبيرة (زيت زيتون أو عباد الشمس أو الذرة أو الصويا) تعتمد عملية الهضم على الأودية التي تتناولها. يجب اتباع تعليمات الطبيب أو المرشد دامتاً.





نصائح

إلى مرضى السكري من النوع 2

sanofi