



جامعة تكريت — كلية الصيدلة فرع الصيدلة السريرية

بالتعاون مع

صيدلية الرعاية العائلية

الطعام الصحي لمرضى السكري

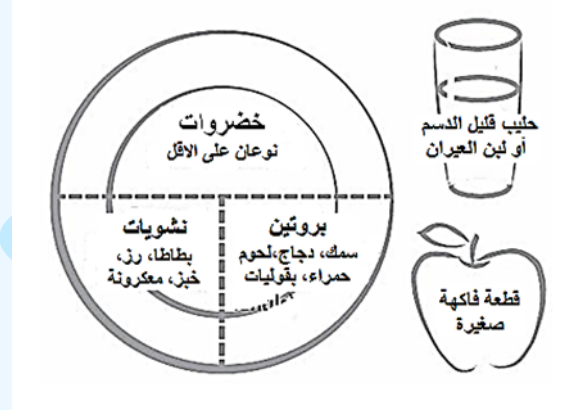


اعداد

الدكتور الصيدلاني مهند ياسر رديف

الدكتور الصيدلاني علي حسين عباس

كما أنها تساعد المريض الحصول على ما يكفي من البروتين. لتطبيق هذه الطريقة، قم بتقسيم طبق (قطره يساوي ٢٢ سم) إلى نصفين، و قم بملء النصف الأول بالخضار غير النشوية مثل السلطة، السبانخ، الملفوف أو القرنبيط. ثم قم بتقسيم النصف الثاني إلى نصفين، استخدم أحد هذان النصفان للأطعمة النشوية مثل الخبز، الرز، البطاطا أو المعكرونة المسلوقة. أما الجزء الأخير، قم بإضافة أي نوع من اللحوم (الحمر أو البيضاء) أو الأغذية البروتينية الأخرى فيه (كالبقوليات). يمكنك أيضا إضافة كأس (٢٠٠ مل) من الحليب قليل الدسم أو لبن العيران زائدا قطعة فاكهة صغيرة (ما يعادل نصف كوب من سلطة الفاكهة) إلى هذا الطبق.



بعض الملاحظات المهمة:-

- الكوب الواحد يعادل ٢٥٠ مل
- ١٥ جرام يعادل ملعقة طعام واحدة (ملعقة كبيرة) وتساوي تقريبا ١٥ مل
- ٥ جرام يعادل ملعقة شاي واحدة (ملعقة صغيرة) وتساوي تقريبا ٥ مل
- ٣٠ جرام يعادل حجم اثنين من اصابع اليد (اونصة واحدة)
- ٦٠ جرام يعادل حجم اربع من اصابع اليد
- أحرص على المحافظة على مستويات السكر في الدم قبل تناول الطعام (حالة الصيام) ما بين ٨٠-١٣٠ ملغم/ديسيلتر (٤،٤-٧،٢ ملليمول/لتر)، وأن لا تتجاوز مستوياته ١٨٠ ملغم/ديسيلتر (١٠ ملليمول/لتر) بعد الوجبات

مبادئنا للجميع الصحة والسلامة



← ملعقة كبيرة من زبدة الفستق (القول السوداني)

← ثلاث كوب فستق حَبْ

* كل حصه تعادل ٥٠ سعره حراريه

مجموعة الدهون والحلويات

أشياء مثل رقائق البطاطس والحلوى والكعك والكيك والبسكويت والأطعمة المقلية تحتوي على الكثير من الدهون أو السكر وهي ليست مغذية مثل الخضار أو الحبوب، لذلك من الأفضل تجنب هذه الأطعمة وتناول حصص صغيرة، مثال ذلك:

← ملعقة صغيرة زيت نباتي

← ملعقة صغيرة من الزبد المخفض

← ملعقة صغيرة من المايونيز المخفف الدسم

← ملعقتين صغيرتين من طحينه السمسم

← ٥ حبات زيتون

← ٦ حبات مكسرات (لوز، جوز)

* كل حصه تعادل ٤٥ سعره حراريه

الوجبات الخفيفة

المفتاح هو اختيار الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتين والدهون الصحية. هذه الوجبات ستساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة. يوصى باختيار مجموعة إلى مجموعتين مختلفتين من الأغذية في الحصص المقترحة أثناء وكل مثال يمثل حصه واحدة:

خضار وفاكهه

← قطعة واحدة من الفاكهة الطازجة

← نصف كوب من الخضار النيئة الغير مطبوخة

← نصف كوب من الفاكهة المعلبة غير المحلاة

← ثلاث قطع من المشمش المجفف أو الخوخ

منتجات الحبوب

← قطعتان إلى ثلاثة قطع من البسكويت قليل الدسم

← شريحة واحدة من خبز الحبوب الكاملة

← نصف كوب من حبوب عالية الألياف (مثل الشوفان، الحنطة، الكتان)

الحليب ومشتقاته

← كوب واحد من الحليب الخالي من الدسم

← ثلاثة ارباع الكوب من الزبادي الخالي من الدسم والسكر

← كوب واحد من الجبن قليل الدسم ولا يحتوي على الصوديوم

← نصف كوب من البودنغ قليل الدسم

اللحوم والبدائل

← بيضة مسلوقة

← ملعقة كبيرة من زبدة الفستق (القول السوداني)

← ربع كوب مكسرات مقشورة وغير ملحمة

← علبه صغيرة واحدة من التونة

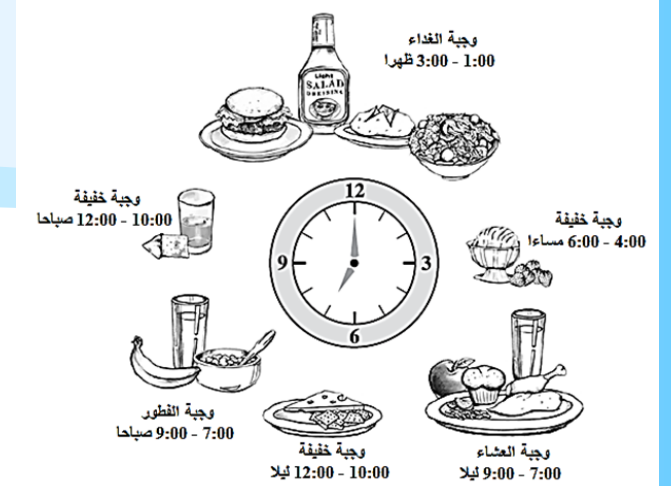
← ثلاثة ارباع الكوب من الحمص

طبق طعام مريض السكري

عبارة عن "تركيبه" سهلة تساعد المريض المصاب بالسكري على تناول الطعام بشكل صحيح، فهي تساعد المريض على تحديد كميات الأطعمة النشوية والكربوهيدرات التي لها التأثير الأكبر على مستويات الجلوكوز في الدم، كما تركز على تناول المزيد من الخضروات غير النشوية (المنخفضة الكربوهيدرات والسرعات الحرارية والغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف).

الغذاء الصحي هو الخطوة الأساسية عند الاهتمام بمرض السكري فالاختيار الصحيح للطعام يساعد مريض السكري على التحكم في نسبة السكر بالدم. بشكل عام، يجب تحديد اوقات وجبات الطعام الرئيسية على أساس نمط حياة مريض السكري وأهداف علاجه حيث يساعد الانتظام في استهلاك الوجبات على التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني، كما يجب تشجيع الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول، أو مرضى السكري من النوع الثاني الذين يتناولون الأنسولين قبل الوجبات الرئيسية على مطابقة جرعة الأنسولين مع كمية الكربوهيدرات المتناولة أو الحفاظ على الاتساق في تناول الكربوهيدرات لتتناسب مع جرعة الأنسولين.

المخطط التالي للوجبات الرئيسية والخفيفة من أفضل المخططات التي من خلاله يستطيع مريض السكري تنظيم السيطرة على كمية الجلوكوز المتناولة خلال اليوم.



الهرم الغذائي الصحي

يقسم الهرم الغذائي الطعام إلى ست مجموعات مختلفة الحجم. أكبر هذه مجموعات هي مجموعة الحبوب التي تمثل قاعدة الهرم. وهذا يعني أن المريض المصاب بمرض السكري يجب أن يتناول كميات أكبر من الحبوب والفاصوليا والخضراوات النشوية أكثر من أي من الأطعمة الأخرى.

من جهة أخرى تمثل مجموعة الدهون والحلويات اصغر هذه المجموعات وهي تمثل قمة هذا الهرم. هذا يخبر المريض بتناول كميات قليلة جدا من طعام هذه المجموعة. يوفر الهرم الغذائي مجموعة من الحصص الغذائية. إذا اتبع المريض الحد الأدنى من الحصص في كل مجموعة، فسيأكل حوالي 1600 سعرة حرارية، وإذا أكل الحد الأعلى من النطاق، فسيكون حوالي 2800 سعرة حرارية.

مجموعة الحبوب

وتشمل في الغالب الحبوب، مثل القمح والشوفان. الخضراوات النشوية مثل البطاطا والبالزلاء والذرة تنتمي أيضا إلى هذه المجموعة. تؤمن أطعمة هذه المجموعة الطاقة الأساسية التي يحتاجها الجسم عن طريق الكربوهيدرات (السكريات) الطبيعية الامتصاص التي تتضمنها في الغالب والتي تحافظ أيضا على معدل السكر في الدم، إضافة إلى ذلك أطعمة هذه المجموعة غنية بالألياف والحديد ومجموعة فيتامين ب. يجب على مريض السكري استهلاك من 6-11 حصص يومية من أطعمة هذه المجموعة والتي تمثل نصف احتياج مريض السكري اليومي من الطعام.

الحصص الواحدة من الحبوب تساوي:

- ← 25 غرام خبز اسمر أي مايعادل ربع رغيف عربي متوسط او نصف رغيف عربي صغير
- ← 30 غرام خبز نخاله أي مايعادل نصف رغيف
- ← حبة واحدة خبز توست اسمر

- ← نصف كوب كورن فليكس غير محلى
- ← ثلث كوب رز مسلوق اي مايعادل 4 ملاعق طعام
- ← نصف كوب معكرونة مسلوقة اي مايعادل 4 ملاعق طعام
- ← 80 غرام بطاطا مسلوقة او مشويه اي مايعادل حبه متوسطة الحجم
- ← نصف كوب مطبوخ من الحبوب (برغل،ذرة،حب،شوفان،بازيلا)
- * كل حصه تعادل 80 سعره حراريه



مجموعة الخضار

جميع الخضار قليلة الدهون بشكل طبيعي وخيار جيد في وجبات الطعام الرئيسية ويمكن تناولها كوجبة خفيفة منخفضة السعرات الحرارية. الخضار مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف. يجب على مريض السكري استهلاك من 3-5 حصص يومية من الخضار المتنوعة.

الحصص الواحدة من الخضار تساوي:

- ← كوب واحد خضار ورقية طازجة (خس، سبانخ، بقونس، جرجير، ملفوف)
- ← نصف كوب خضار مطهية (بروكلي، قرنبيط)
- ← نصف كوب خضار طازجة (طماطة، جزر، خيار)
- ← نصف كوب شوربه خضار
- ← نصف كوب عصير خضار
- * كل حصه تعادل 25 سعره حراريه

مجموعة الفاكهة

الفاكهة مصدر غني للفيتامينات والمعادن والألياف وايضا تحتوي على الكربوهيدرات. يجب على مريض السكري استهلاك من 2-4 حصص يومية من الفاكهة المتنوعة الطازجة او المجمدة او المجففة والتقليل من عصير الفاكهة.

الحصص الواحدة من الفاكهة تساوي:

- ← 100 غرام من التفاح أي مايعادل حبه واحده صغيره
- ← 60 غرام من الموز أي ما يعادل نصف حبه متوسطة الحجم
- ← 120 غرام من المشمش الطازج أي ما يعادل 4 حبات صغار
- ← 80 غرام من الكرز أي ما يعادل 12 حبة صغيرة
- ← 50 غرام من التين أي ما يعادل حبتان كبيرة الحجم
- ← 80 غرام من العنب أي ما يعادل 12 حبة وسط
- ← 25 غرام من التمر أي ما يعادل 3 حبات
- ← 150 غرام من الجريب فروت أي ما يعادل نصف حبه

- ← 120 غرام من اليوسفي أي ما يعادل حبتين صغيرتين
- ← 120 غرام من الدراق (الخوخ) أي ما يعادل حبه واحده
- ← 120 غرام من الاجاص أي ما يعادل حبه واحده
- ← 100 غرام من البرقوق أي ما يعادل حبتين وسط
- ← 100 غرام من الكثرى أي ما يعادل حبه متوسطه
- ← 200 غرام من الفرواله الطازجه أي ما يعادل 8 حبات
- ← 200 غرام من البطيخ الاحمر (الرقى) أي ما يعادل شريحة واحده
- ← 100 غرام من الكيوي أي ما يعادل حبه واحده
- ← 100 غرام من المانجو أي ما يعادل نصف حبه متوسطه
- ← 60 غرام من الاناناس أي ما يعادل شريحتين
- ← 120 غرام من الفاكهه الملعبيه الغير محليه أي ما يعادل نصف كوب
- ← 30 غرام من المربي مع سكر الفاكهه أي ما يعادل ملعفه كبيره
- ← 30 غرام من الزبيب أي ما يعادل ملعقتين كبيرتين
- * كل حصه تعادل 60 سعره حراريه

مجموعة الحليب

تحتوي منتجات الحليب على الكثير من البروتين والكالسيوم وكذلك العديد من الفيتامينات الأخرى. يجب اختيار منتجات الحليب المنزوعة الدسم أو القليلة الدسم من أجل المذاق الرائع والتغذية الصحية بالإضافة الى تجنب الدهون المشبعة. الكمية المسموح استهلاكها من قبل مريض السكري حصتين أو ثلاث حصص في اليوم فقط. الحصص الواحدة تساوي:

- ← 200 ملل من الحليب قليل الدسم أي ما يعادل ثلاثة ارباع الكوب
- ← 200 ملل من اللبن قليل الدسم أي ما يعادل ثلاثة ارباع الكوب
- ← 200 ملل من الزبادي قليل الدسم أي ما يعادل ثلاثة ارباع الكوب
- ← 240 ملل من الحليب المنزوع الدسم اي ما يعادل كوب واحد
- ← 240 ملل من اللبن المنزوع الدسم اي ما يعادل كوب واحد
- ← 240 ملل من الزبادي المنزوع الدسم اي ما يعادل كوب واحد
- ← 30 غرام من جبنة الشرائح قليلة الدسم (اي ما يعادل شريحة ونصف)
- ← 30 غرام من الجبنة البيضاء قليلة الدسم
- ← ملعقتان كبيرتان من اللبنة قليلة الدسم
- * كل حصه تعادل 90 سعره حراريه

مجموعة اللحوم والبقوليات

وتشمل هذه المجموعة لحوم البقر والدجاج والديك الرومي والأسماك والبيض بالإضافة الى الفاصوليا المجففة وزبدة الفول السوداني. تعتبر اللحوم من المصادر الغنية بالبروتين والعديد من الفيتامينات والمعادن. يجب اختيار اللحوم الخالية من الدهون والعمل على إزالة كل الدهون المرئية منها واعتماد الشواء أو التحمير بالفرن عند اعداد الطعام. الكمية المسموح استهلاكها من قبل مريض السكري حصتين أو ثلاث حصص في اليوم.

الحصص الواحدة تساوي:

- ← 30 غرام لحمه هبرة مطبوخة اي ما يعادل حجم اثنين من اصابع اليد
- ← 30 غرام دجاج اي ما يعادل حجم اثنين من اصابع اليد
- ← 30 غرام سمك اي ما يعادل حجم اثنين من اصابع اليد
- ← 30 غرام ديك رومي اي ما يعادل حجم اثنين من اصابع اليد
- ← 40 غرام من التونه او السردين بدون زيت
- ← 5 حبات من الروبيان
- ← بيضة واحدة
- ← ثلث كوب من البقوليات (فاصوليا، حمص، عدس او باقلاء) اي ما يعادل 4 ملاعق طعام