

غذاء مريض السكري

Posted on 2018 ,5 أبريل



Category: [طب](#)

بواسطة: المحيط

غذاء مريض السكري يمكن أن يسأل نفسه عدّة أسئلة عند تشخيص إصابته بمرض السكري حول التغذية وتناول الطعام

1. ماذا يمكن أن يأكل؟
2. وكم مقدار ما يأكل؟
3. ومتى يأكل؟

إنّ اختيار المريض لطعامه بشيءٍ من الحكمة سوف يُشعره بالعافية كلّ يوم، ويساعده على إنقاص وزنه عند الضّرورة، كما يُقلّل من خطر مَرَض القلب والسّكّته الدِّماغية والمشاكل الأخرى التي يُسببها السّكّري

يساعد الأكلُ الصّحّي على إبقاء سكر الدّم ضمن المَجال المطلوب، كما تفيد التّمارين والأدوية على تحقيق ذلك عند الحاجة

يجب ألاّ يزيد سكر الدّم عند مرضى السّكّري قبل تناول الطّعام على 70-130 ملغ/100 مل، وأن يبقى دون 180 ملغ بعد ساعة إلى ساعتين من بدء الوجبة

الهرمُ الغذائي لـ مريض السكري

1. تحتلُ مجموعةُ الخبز والحبوب قاعدةَ الهرم العريضة، إذ يُوصى بتناول 6-11 حصّةً يومياً من هذه المجموعة.
 2. يليها بعد ذلك مجموعةُ الخضروات في الجزء الأيسر من الهرم فوق مجموعة الخبز والحبوب، إذ يُوصى بتناول ما مقداره 3-5 حصص يومياً.
 3. وفي الجزء الأيمن، بجانب مجموعة الخضروات، تقع مجموعة الفواكه والتي يوصى بتناول 2-4 حصص منها يومياً.
 4. وتأتي مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات والبيض والمكسرات في الجانب الأيمن للهرم فوق مجموعة الفواكه، ويُوصى بتناول 2-3 حصص من هذه المجموعة يومياً.
 5. وتقع مجموعة الحليب والأجبان والألبان بجانب مجموعة اللحوم، ويُوصى بتناول 2-3 حصص من هذه المجموعة يومياً.
 6. وتأتي مجموعة الدهون والزيوت والحلويات في قمة الهرم، ويُوصى بالتقليل من هذه المجموعة واقتصار تناولها على تزويد الجسم بالطاقة، مع عدم التقليل من الحصص الموصى بها من المجموعات الخمس الآتية الذكر.
- ومِمَّا سبق ذكره عن الهرم الغذائي، يستطيع هذه النظام توفير التغذية المتوازنة لأفراد المجتمع الأصحاء، بالإضافة إلى دوره الوقائي من العديد من الأمراض التي تنشأ عن عدم توفر التغذية المتوازنة

تركز فكرة الهرم على زيادة استهلاك الحبوب الكاملة والخبز والخضروات والفواكه، والتي تؤدي بدورها إلى زيادة استهلاك الألياف والتقليل من استهلاك الدهون والسكر والكوليستيرول

يُمكن هذا الهرم مريض السكري من الاختيار الحكيم لطعامه؛ فالأطعمة المشتقة أو المعتمدة على النشويات والفواكه والخضروات ومشتقات الحليب هي الأغنى بالكربوهيدرات، وهي الكثر تأثيراً في مستويات السكر في الدم. وتوضح الفقرات التالية كيف يجري التعامل معها ولكن، قبل البدء بكل نوع من أنواع الأطعمة في الهرم الغذائي، نذكر بعض النصائح الصحية العامة للنظام الغذائي في مرض السكري

غذاء مريض السكري نصائح عامة

- تشملُ النصائحُ العامةُ للتغذية عند مريض السكري على ما يلي
 - التقليل من الأطعمة الغنية بالسكر
 - التقليل من حجم وجبات الطعام، وتوزيعها على مدار اليوم
 - اختيار الأوقات والكميات المناسبة لتناول الكربوهيدرات
- تناول مختلف أشكال الأطعمة ذات الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات يومياً
 - التقليل من الدهون والملح وتجنب الكحول

النشويات

تضمُّ النشوياتُ الخبزَ والحبوبَ (الحنطة، الرز، الشعير...)، والمكرونه والخضروات النشويّة، مثل الذرة والبطاطس؛ وهي تُؤمّن الكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والألياف. وتُعدُّ نشوياتُ الحبوبِ الكاملة أكثرَ منفعةً للصحة، لأنها تحتوي على كثيرٍ من هذه الفيتامينات والمعادن والألياف.

يُفضّل تناولُ بعض النشويات مع كلِّ وجبة، فهي مفيدة لكلِّ شخص، بما في ذلك مرضى السكري

:ولكن هناك طرقٌ صحيّة لتناول النشويات

- يُفضّل الحصول على خبز ومُعجّنات الحبوب الكاملة
- يُفضّل التقليل من النشويات المقلية والغنيّة بالدهون، مثل رقائق البطاطس والبطاطس المقلية والبسكويت. ويمكن تناولُ البطاطس المشويّة أو رقائق البطاطس الخالية من الدهون والكعك الفقير بالدهون
- ينبغي استعمالُ اللبن القليل الدهون أو البسيط الخالي منها على البطاطس المشويّة بدلاً من الزبدة أو القشدة
- يجب استعمالُ الخردل بدلاً من المايونيز على الشطائر
- كما ينبغي استعمالُ الحليب الخالي من الدهون أو القليل الدهون مع الحبوب

الخضروات

تؤمّن الخضروات الفيتامينات والمعادن والألياف، وهي فقيرةٌ بالكربوهيدرات، ويمكن زيادة الحصص اليومية منها

:ولكن هناك طرقٌ صحيّة لتناول الخضروات

- يُفضّل تناول الخضروات الطازجة أو المطبوخة مع القليل من الدهون أو الصلصات من دونها
- يمكن استعمالُ الصلصات القليلة أو خالية من الدهون على الخضروات الطازجة أو السلطات
- يمكن تبخيرُ الخضروات باستعمال الماء أو المرق قليل الدهن
- يمكن خلطُ الخضروات مع بعض البصل أو الثوم المفروم
- يمكن استعمالُ القليل من الخل أو بعض الليمون
- يُفضّل إضافةُ قطعة صغيرة من اللحم أو لحم الدجاج بدلاً من الدهون إلى الخضروات عند الطبخ
- يُفضّل رشُّ بعض التوابل والأعشاب
- عند استعمال مقدارٍ صغير من الدهن، ينبغي إضافةُ زيت الزيتون أو السمن النباتي (السائل) أو زيت الكانولا بدلاً من دهن اللحم أو الزبدة أو السمن الحيواني

الفواكه

تؤمّن الفواكه الكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والألياف. ولكن هناك طرقٌ صحيّة لتناول الفواكه

- يجب تناول الفواكه طازجةً أو مطبوخة، مثل العصير من دون إضافة السكر، أو محفوظة في عصيرها الخاص أو مجففة.
- يمكن الحصول على قطع صغيرة من الفواكه.
- يُفضل تناول قطع الفواكه الكاملة أكثر من العصير، لأن الفاكهة الكاملة أكثر غنى بالمغذيات وأكثر أليافاً.
- يُفضل تجنب صلصات الفاكهة العنية بالسكر أو الدهون.

الحليب

يؤمن الحليب الكربوهيدرات والبروتين والكالسيوم والفيتامينات والمعادن. ولكن هناك طرقٌ صحيّة لتناول الحليب

- يُفضل شرب الحليب (المنزوع القشدة) أو القليل الدهن.
- يُفضل تناول لبن قليل أو خالي من الدهن ومُحلى بمادة قليلة السعرات الحرارية.
- يمكن تناول اللبن العادي قليل الدهن كبديل عن الصلصة.

اللحومُ وبدائلها

تتضمن اللحومُ وبدائلها على اللحم الأحمر والدجاج والبيض والجبنة والسّمك. وينبغي تناول كمّيات صغيرة منها يومياً، وهي تؤمن البروتين والفيتامينات والمعادن. ومن الضروريّ إزالة الدهون قبل طبخ أو تناول اللحوم وإزالة جلد الدجاج. ومن طرق تقليل الدهون في اللحوم شويها أو تبخيرها. كما يمكن إضافة المزيد من النكهة لها باستعمال الخلّ أو عصير الليمون أو التوابل والأعشاب.

- يُفضل التقليل من تناول المكسّرات وزبدة الفول السوداني والأطعمة المقلية لأنها غنية بالدهون.

الدهونُ والحلويات

ينبغي التقليل من تناول الدهون والحلويات، فهي ليست مغذية مثل الأطعمة الأخرى. كما أنّ الدهون غنية بالسعرات الحرارية، والحلويات غنية بالكربوهيدرات والدهون. ويحتوي بعضها على دهون مُشبعة وكولستيرول، ممّا يزيد من خطر أمراض القلب. ويساعد الحد من هذه الأطعمة على إنقاص الوزن وضبط السكر والشحوم في الدم ضمن الحدود الطبيعيّة.

المراجع:

1- [التغذية والداء السكري](#). موسوعة الملك عبد الله الطبية - 1