

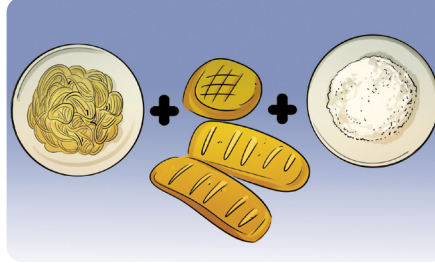
10 - التغذية ومرض السكري

في مرض السكري تعتبر التغذية جوهر العلاج. النظام الغذائي العشوائي وغير المتوازن يجعل عملية التحكم الجيد في مستويات سكر الدم مستحيلة التنفيذ. إذ يعتبر تناول وجبة الإفطار والغداء والعشاء أمر أساسي لا يمكن الاستغناء عنه.

يبدأ العلاج على مائدة الطعام



الخاضعين إلى المعالجة عن طريق نظائر الأنسولين لا يحتاجون إلى تناول وجبات خفيفة ما بين الوجبات الرئيسية، إلا في حالة الإشارة إلى تناولهم من قبل أخصائي السكري أو أخصائي التغذية.

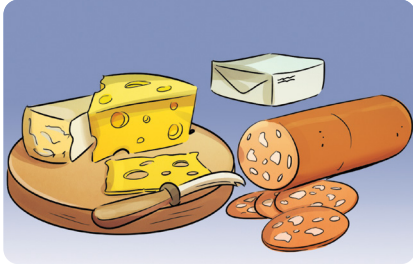


يجب على الشخص المصاب بمرض السكري من النوع 1 أن يقرر جرعة الأنسولين اللازمة، وذلك بناءً على حساب الكربوهيدرات المتناولة في الوجبة (معكرونة، خبز، أرز وإلى آخره).



ينصح الشخص المصاب بمرض السكري من النوع 2 الذي يعاني من السمنة أو الوزن الزائد، بإعادة النظر في عاداته اليومية، واتباع نظام غذائي متوازن والمشاركة في نشاط بدني مستمر (45-60 دقيقة على الأقل في اليوم).

الدهون



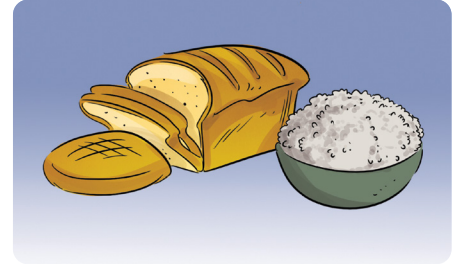
قد تكون الدهون من أصل حيواني أو نباتي: ينصح بتقليل الدهون ذات الأصل الحيواني (الزبدة والشحم الحيواني) والحد من تناول شرائح اللحوم الباردة والاجبان. يوصى التتبيل بزيت الزيتون، الصويا والذرة ودوار الشمس.

الألياف الغذائية والبقوليات



ينصح تناول الألياف مع كل وجبة: لأنها تبطئ عملية امتصاص السكر والدهون وتحمي القلب والأوعية الدموية. تتواجد الألياف في الخضار والبقوليات والحبوب الكاملة.

الكربوهيدرات أو السكريات



ينصح تجنب السكريات البسيطة (الحلويات، السكر، العسل) وتناول السكريات المعقدة (الكربوهيدرات) باعتدال، ولكن دون الانقطاع عن تناولهم بشكل نهائي. تفضيل المواد الغذائية الكاملة: المعكرونة، الخبز، الأرز، البطاطس والسكرس والدقيق.

الحلويات



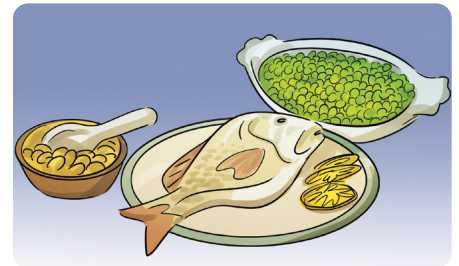
يتم تناول الحلويات من حين إلى آخر، وذلك على معدة ممتلئة وبكميات صغيرة. يفضل تناول المشروبات الخالية من السكر.

المشروبات الكحولية



يجوز شرب كأس من النبيذ (يفضل النبيذ الأحمر)، وذلك في حالة عدم وجود موانع أخرى. يعتبر تناول أكثر من كأس واحد من النبيذ أو تناوله بعيداً عن الوجبات مضر للصحة ويساعد على الإصابة بنقص سكر الدم. ينصح الامتناع عن المشروبات الكحولية القوية، لأنها تزيد بسرعات حرارية خالية من المغذيات.

البروتينات



ينصح التناوب في استهلاك البروتينات الحيوانية (اللحوم، تفضل اللحوم البيضاء، والأسماك) والبروتينات النباتية (البازلاء، الفاصوليا، العدس والحمص الغنية بالألياف). يعتبر من المفيد زيادة استهلاك الأسماك 2-3 مرات في الأسبوع.