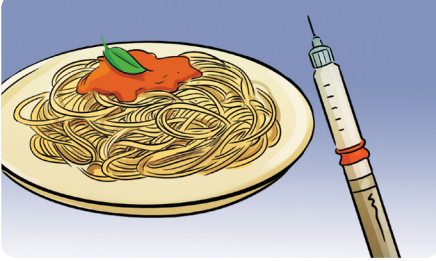


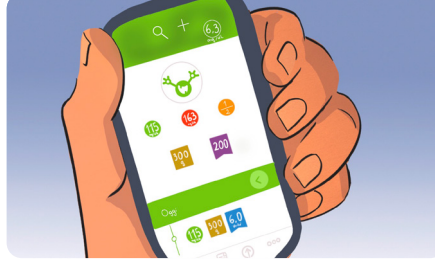
9 - حساب الكربوهيدرات

حساب الكربوهيدرات هي عبارة عن تقنية تسمح بحساب الكربوهيدرات الموجودة في الوجبة الغذائية وتحديد جرعة الأنسولين اللازمة لاستقلابهم. يتطلب مسار تعليمي منظم.

ما هو؟



تشير العلاقة ما بين الأنسولين وحساب الكربوهيدرات، إلى كمية الكربوهيدرات التي يتم استقلابها عن طريق 1 وحدة من الأنسولين.



يشير معامل الحساسية إلى مدى سكر الدم عند تناول 1 وحدة من الأنسولين: يعتبر هذا المعامل ذو أهمية لتصحيح فرط سكر الدم ولحساب جرعة الأنسولين على أفضل وجه.

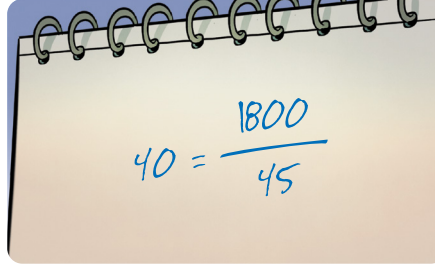


ابتداءً من المعادلات الرياضية، يتم حساب مؤشرين، معامل الحساسية والعلاقة ما بين الأنسولين وحساب الكربوهيدرات الخاصة بالفرد، والتي يمكن أن يتم تعديلهم تالياً، بموجب محتويات المذكرة الغذائية اليومية المخصصة لنسب سكر الدم التي تم مناقشتها مع فريق أخصائي السكري.

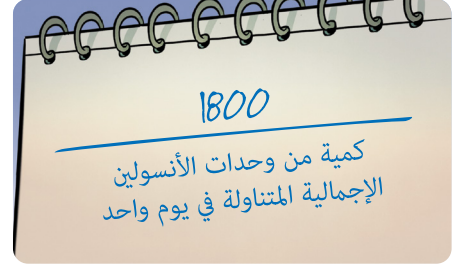
كيف يتم حسابها



سيكون باستطاعة الأخصائي احتساب العلاقة ما بين الأنسولين وحساب الكربوهيدرات الخاص لكل مريض. المعادلة الرياضية الأكثر استخدام هي: 500 / كمية من وحدات الأنسولين في اليوم.



على سبيل المثال، المعادلة الرياضية الأكثر استخدام هي: $40 = 45/1800$ وهذا يعني بأن 1 وحدة من الأنسولين تعمل على خفض مستوى سكر الدم بمقدار 40 ملغم/ديسيلتر.



باستطاعة الأخصائي حساب معامل الحساسية الخاص لكل مريض عن طريق المعادلات الرياضية المحددة أو عن طريق تحليل المذكرات الغذائية اليومية مع أخصائي التغذية.

مقياس التغذية وأجهزة قياس نسبة السكر في الدم التي تقترح كمية أنسولين الوجبات



بفضل هذه التطبيقات، سيكون بإمكانية مقترح أنسولين الوجبات المساعدة على إدارة عملية تناول الأنسولين حتى في الظروف الخاصة، مثل النشاط البدني، الأمراض المتداخلة، وذلك من خلال معايير قابلة للتخصيص مسبقاً حسب الحاجة الشخصية والتي تدخل تعديلات على كمية الأنسولين المقترحة.



مقترح أنسولين الوجبات هو نظام يعتمد على مجموعة البيانات (معامل الحساسية والعلاقة ما بين الأنسولين وحساب الكربوهيدرات) ويوجب كمية الكربوهيدرات المقدرة للوجبة فهو يقترح أنسولين الوجبة (وحدة الأنسولين التي يتوجب تناولها).



مقاييس التغذية هي عبارة نشرات تحتوي على صور للأطباق ووصف للوزن وكمية الكربوهيدرات التي تحتوي عليها - وهي تعتبر مفيدة جداً لتعلم كيفية حساب كميات الكربوهيدرات.