



## ما هي الارشادات الغذائية الصحية لمرضى السكر المصاحب بسيولة الدم

للحفاظ على صحة مرضى السكري المصاحب بسيولة الدم (عادة نتيجة استخدام أدوية مضادة للتخثر مثل الوارفارين)، من الضروري اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يمكن أن يساعد في التحكم بمستوى السكر في الدم ومنع التداخل مع أدوية سيولة الدم. إليك بعض الإرشادات الغذائية:

### **التحكم في تناول فيتامين: K**

- الاعتدال في تناول الأطعمة الغنية بفيتامين K: مثل السبانخ، الكرنب، البروكلي، والكبد. لا يجب تجنب هذه الأطعمة تمامًا ولكن يجب تناولها بكميات معتدلة وبشكل منتظم.
- استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية: حول كمية فيتامين K المناسبة لك.

### **زيادة تناول الألياف:**

- تناول الحبوب الكاملة: مثل الشوفان، الأرز البني، والكينوا.
- تناول الفواكه والخضروات: مثل التفاح، التوت، والجزر.

### **اختيار الدهون الصحية:**

- الدهون غير المشبعة: مثل زيت الزيتون، زيت الكانولا، وزيت الأفوكادو.
- الأحماض الدهنية أوميغا-3: تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون، الماكريل، والسردين.

### **التحكم في تناول الكربوهيدرات:**

- اختيار الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض: مثل الحبوب الكاملة، البقوليات، والخضروات.
- تناول كميات معتدلة من الكربوهيدرات: لتجنب الارتفاع المفاجئ في مستوى السكر في الدم.

### **5 تقليل تناول الملح:**

- الحد من تناول الأطعمة المالحة والمصنعة: مثل المعلبات، الوجبات السريعة، والشيبس.
- استخدام التوابل والأعشاب لتحسين النكهة: بدلاً من الملح.

### **شرب الكثير من الماء:**

- البقاء مرطباً: بشرب كميات كافية من الماء يومياً.



## مراقبة الأدوية والمكملات الغذائية:

- استشارة الطبيب قبل تناول أي مكملات غذائية: خاصة تلك التي قد تؤثر على سيولة الدم مثل الفيتامينات أو الأعشاب.

## النشاط البدني المنتظم:

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام: مثل المشي، السباحة، وركوب الدراجات لتحسين الصحة العامة.

## 1 الاستشارة الغذائية:

- مراجعة أخصائي تغذية: للحصول على خطة غذائية مخصصة تلبي الاحتياجات الشخصية للفرد وتتناسب مع حالة سيولة الدم.

اتباع هذه الإرشادات يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين الصحة العامة والتحكم في مستويات السكر وسيولة الدم.