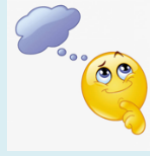


سلوك غذائي يجب اتباعه عند تناول المشروبات :

- ١- لا تتناول الشاي أو القهوة بعد تناول الطعام مباشرة و لكن بعد تناول الطعام بساعتين .
- ٢- تناول من 2 الي 3 كوب شاي أخضر يوميًا مع الاقلال من إضافة السكر .
- ٣- قلل من تناول السكريات المضافة للمشروبات .
- ٤- توقف عن تناول المشروبات الغازية و العصائر المحلاة .
- ٥- اشرب من 8 الى 10 كوب ماء يوميًا على الأقل .



ارشادات هامة في حالة ممارسة الرياضة لمرضى السكري :



- ١- يجب أن تكون الرياضة منتظمة و يفضل ان تكون يوميا لفترة لا تقل عن نصف ساعة مثل ممارسة الألعاب الخفيفة (ركوب الدراجة- المشي- السباحة).
- ٢- يجب قياس نسبة السكر قبل القيام بالعمل الرياضي .
- ٣- يجب تناول وجبة خفيفة كقطعة فاكهة أو ساندوتش قبل ممارسة الرياضة لمنع أعراض هبوط السكر و يجب أيضا أن يحمل الطفل قطعة من الحلوى .
- ٤- أعراض الهبوط قد تظهر بعد ساعات من انتهاء التمرين الرياضي أو يتأخر حدوثه الى الليل و ليس شرطاً حدوث الهبوط بعد اللعب مباشرة .
- ٥- إن اشترك الآباء و كل أفراد العائلة يساعد على تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة .
- ٦- في الحالات التي يود الطفل أن يمارس تمارين شاقة أو لفترة طويلة يحبذ تخفيض جرعة الأنسولين في ذلك اليوم و خصوصا جرعة الأنسولين الصافي .
- ٧- يُمنع طفل السكري النوع الأول من ممارسة الرياضة في حال كان قياس السكر قبل التدريب ٣٠٠ . (يُسمح له في حال القياس كان من ١٠٠ لـ ٢٥٠).



الهيئة العامة للمستشفيات والمعاهد التعليمية المعهد القومي لأمراض السكر والغدد الصماء

وحدة التغذية العلاجية

إرشادات غذائية لمرضى السمنة والسكر

سلوك غذائي يجب اتباعه على مائدة الطعام

- ١- تناول الطعام في أطباق صغيرة وليس من الطبق الرئيسي الكبير.
- ٢- إبتعد عن تناول الأطعمة المحروقة مثل الخبز المحمص الأسود أو اللحوم المشوية المحروقة.
- ٣- تناول الخبز البلدي الأسمر وابتعد عن تناول الخبز الأبيض أو الشامي أو الفينو.
- ٤- تناول السلطة الخضراء يقلل من زيادة استهلاك النشويات بالوجبة.
- ٥- ضع عصير الليمون بدلا من الملح على الطعام (لحوم - سمك- دجاج - سلطة) مثلا
- ٦- تناول الكربوهيدرات المعقدة لاحتوائها على الألياف والفيتامينات والمعادن مثل الحبوب الكاملة والبقوليات.
- ٧- اهتم بتناول الخضروات الطازجة يوميا (طبق السلطة الخضراء) مع إضافة البصل و الخضروات الورقية له.
- ٨- لا تضع الملاحه على مائدة الطعام .
- ٩- ابتعد عن تناول الأسماك المملحة و الملح الصيني و مرق الدجاج.
- ١٠- تناول اللحوم والدواجن و الأسماك و الجبن و مصادر البروتين باعتدال.
- ١١- تناول سمك التونة أو الماكريل أو السلمون على الأقل مرتين أسبوعيا .
- ١٢- انزع الدهون المشبعة الموجودة باللحوم و الدواجن و المصادر الحيوانية .
- ١٣- اهتم بتناول اللبن و منتجاته يوميا بانتظام (لبن- جبن - زبادي) و لكن ابتعد عن الجبن عالي الدسم مثل الجبن : (الرومي - الشيدر - النستو - الفلمنك) .
- ١٤- لا تتناول الطعام و أنت تشاهد التلفاز .
- ١٥- يُفضل إضافة الخميرة للغذاء و ذلك لاحتوائها على فيتامين ب و عنصر الكروم.



سلوك غذائي يجب اتباعه داخل المطبخ و عند تحضير الطعام :

- ١- استخدم طريقة السلق و النى في نى و الشوي بالفرن في طهي الطعام و ابتعد عن طرق التسبيك و التحمير.
- ٢- تخلص من الدهون المرئية في اللحوم و الدواجن قبل طهيها و تخلص من جلد الدجاج قبل طهيها .
- ٣- لا تترك الغذاء مكشوف أو غير مغطى قبل تناوله .
- ٤- اطهي الطعام جيدا بحيث تتخلل الحرارة جميع أجزاء الطعام أثناء الطهي لأن ذلك يساعد على قتل الميكروبات و بخاصة عند طهي اللحوم و الدواجن و الأسماك .
- ٥- اغسل الخضروات و الفاكهة جيدا قبل تناولها .
- ٦- قلل من اضافة الملح للطعام أثناء الطهي .
- ٧- تناول زيت الزيتون أو زيت بذرة الكتان (يوميا) .
- بالاضافة الى استخدام زيت عباد الشمس في الطهي مع عدم زيادة استعمال الزبدة و السمن البلدي و منع استخدام السمن النباتي المهدرج.

سلوك الحياة الواجب اتباعه :

- ١-التنسيق بين مواعيد الوجبات و جرعات الأنسولين .
- ٢- تابع مستوى السكر بالدم بانتظام .
- ٣- التدخين يؤدي للإصابة بأمراض القلب و السرطان و يؤدي للوفاة .
- ٤- ابتعد بقدر الامكان عن التعرض للضغوط النفسية و العصبية المفرطة و التوتر .
- ٥- رجاء التعرض لأشعة الشمس المباشرة من الساعة العاشرة صباحا الى الثالثة عصرًا لمدة من ربع لنصف ساعة ٣ مرات بالأسبوع .
- ٦- مارس رياضة المشي نصف ساعة يوميا على الأقل مع زيادة النشاط البدني .
- ٧- اتبع نظام غذائي منخفض السعرات في حالة الاصابة بالسمنة .
- ٨- حافظ على تناول وجبة الافطار يوميا و على أن تكون باكرا و حافظ على الاستيقاظ مبكرا و النوم مبكرا .
- ٩- في حاله الهبوط يجب تناول ما يُعادل ١٥ جم من النشويات في صورة سكر سريع الامتصاص وذلك على شكل ٣ معالق عسل أو سكر أو ١٥٠ مللي عصير فاكهة.



سلوك غذائي يجب اتباعه مع المصنعات الغذائية و الوجبات السريعة :

- ١- ابتعد عن تناول الأطعمة المحفوظة أو المعلبة .
- ٢- ابتعد عن تناول اللحوم المصنعة مثل : (اللانشون - البسطرمة - الهوت دوج - السوسيس - البرجر) .
- ٣- ابتعد عن تناول مخبوزات الأفران و الصلصات المختلفة مثل : الصويا صوص .
- ٤- لا تتناول الطعام خارج المنزل و في حالة الضرورة يرجى اختيار الطعام الصحي .
- ٥- اهتم بقراءة مكونات الطعام من على العبوة قبل تناوله لمعرفة بعض المعلومات الغذائية مثل : مقدار (الملح - السكر - الدهون و نوعها الموجود به) لمعرفة مدى صحة أو ضرر هذا الغذاء .

