

- يجب تشجيع الأطفال والبالغين المصابين بمرض السكري على تقليل تناول الكربوهيدرات المكررة والسكريات المضافة والتركيز بدلاً من ذلك على الكربوهيدرات من الخضروات والبقوليات والفواكه ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة.



- تعتبر نوعية الدهون المنشورة في حمية الشخص المصابة بمرض السكري ذات أهمية أكبر من كمية الدهون المتناولة.

- يجب على المصابين بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم تحديد كمية الصوديوم المتناول

- يتم تقييم الحالة التغذوية المناسبة لمرض السكري من خلال مراقبة الاستجابة للنظام الغذائي والتمارين والالتزام بالعلاج باستخدام المراقبة الذاتية اليومية لمستوى السكر في الدم وفحص السكر التراكمي الدوري وتعديل خطة العلاج حسب الحاجة.

كيف تتحكم بالسكري:

- الانظام باستخدام الأدوية
- الالتزام بنظام غذائي صحي متوازن
- ممارسة الرياضة
- الحرص على قياس معدل السكر
- المتابعة الدورية مع الفريق الطبي
- المعالج



توصيات الحمية الغذائية لمرض السكري

- الكربوهيدرات:
 - يجب على الشخص المصابة بالسكري استخدام الكربوهيدرات من الحبوب الكاملة والخضار والفواكه واللحليب قليل الدسم ويُفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف كما يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على السكريات المضافة.

يحدث مرض السكري عند ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم، نتيجة لعجز البنكرياس عن إفراز هرمون الانسولين، أو إفرازه بكميات غير كافية أو غير فعالة مما يؤدي إلى عدم دخول الجلوكوز إلى خلايا الجسم وبقاءه في الدم بكميات أعلى من المستوى الطبيعي.

أهداف التغذية العلاجية لمرض السكري:
تهدف التغذية العلاجية للمرضى المصابين بالسكري إلى:

- تمكين المصاب من العيش والتمتع بحياة طبيعية لا تختلف عن حياة الأصحاء.
- منع تذبذب مستوى السكر في الدم بحيث تبقى أقرب ما تكون للحدود الطبيعية مع عمل ما يمكن لتفادي هبوط مستوى السكر في الدم.
- تأخير أو منع ظهور المضاعفات المزمنة الناتجة عن عدم انتظام السكر في الدم.
- المحافظة على الوزن المثالي للجسم مما يساعد على ضبط مستوى السكر بالدم.
- المحافظة على معدلات السكر والدهون وضغط الدم ضمن الحدود الطبيعية.
- تأمين الاحتياجات الغذائية لكل مريض.
- يجب معرفة أنه لا توجد **حمية موحدة** أو نمط غذائي موحد وفعال لجميع مرضى السكري.
- يجب أن يكون العلاج التغذوية **فردياً** لكل شخص بناءً على الحالة الصحية والممارسات الثقافية الصحية والاستعداد للتغيير.



الخدمات الطبية الملكية
شعبة الخدمات العامة والتغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

التغذية العلاجية لمرض السكري



تناول الحبوب الكاملة – ربع الطبق:
الحبوب الكاملة – القمح الكامل والشعير والكينوا والشوفان والأرز الاسمر والأطعمة التي تصنع بإضافة الحبوب مثل معكرونة القمح الكامل يكون لها تأثير أكثر اعتدالاً على نسبة السكر والأنسولين في الدم من الخبز الأبيض والأرز الأبيض وغيرها من الحبوب المصفاة.

البروتين الصحي – ربع الطبق:
تعتبر الأسماك والدواجن والبقويليات كلها مصادر صحيحة ومتعددة للبروتين ويمكن مزجها مع أنواع السلطات المختلفة أو تناولها مع الخضروات. يجب الحد من تناول اللحوم الحمراء وتجنب اللحوم المعالجة صناعياً مثل شرائح اللحم البارد والنفانق.

الزيوت النباتية الصحية – تناولها بشكل معتدل:
اختيار زيوت نباتية صحية مثل زيت الزيتون والكانولا وفول الصويا والذرة وعباد الشمس والفول السوداني وغيرها، وكذلك ينبغي تجنب الزيوت المهدّجة جزئياً والتي تحتوي على دهون متحولة غير صحية.

تناول الماء بكميات كافية
ممارسة الرياضة باستمرار

- لا يوجد دليل واضح على فائدة مكمّلات الفيتامينات أو المعادن للأشخاص المصابين بمرض السكري الذين لا يعانون من نقص.

- لا ينصح بتناول المكمّلات الغذائيّة الروتينيّة لمضادات الأكسدة مثل فيتامينات E و C والكروتين بسبب عدم كفاية الأدلة العلميّة على الفعاليّة والمخاوف المتعلّقة بالسلامة على المدى الطويل.

طبق الأكل الصحي

يعد "طبق الأكل الصحي" بمثابة دليلاً لإعداد وجبات صحية ومتوازنة سواء يتم تقديمها للتناول في المنزل أو خارجه، وهي من طرق تخطيط الوجبات البسيطة. ينبغي أن تحتوي معظم الوجبات على الخضار والفاكهـة – نصف الطبق: وذلك بهدف تناول أنواع مختلفة الألوان من الخضروات والفاكهـة وتذكر أن البطاطـا لا تعد من الخضروات التي يتم تناولها في طبق الأكل الصحي وذلك بسبب تأثيرها

