



الخدمات الطبية الملكية
شعبة الخدمات العامة و التغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

السمنة و السكري



- حاول استبدال الأجبان الصفراء كاملة الدسم والقابلة للدهن بالأجبان قليلة الدسم او خالية الدسم.
- التقليل من الدهون في الطعام عند الطبخ.
- تعتبر طريقة الشوي أو الطبخ بالبخار أو السلق أفضل من الفلي، كما أنها تحافظ باليقظة الغذائية للأطعمة.
- قم بازالة جميع الدهون الظاهرة عن اللحوم قبل الطبخ وازالة جلد الدجاج قبل الطبخ.
- قم بقطط الدهون والتخلص منها قبل استعمال مرقة اللحوم أو الدجاج في الطبخ.
- عند تحضير الشوربات قم بتبريد مرقة اللحم و الدجاج لإزالة الدهن الظاهر على الوجه قبل المتابعة في تحضيره.
- قم بغلق اللحمة مرتين قبل استعمالها في الطبخ وذلك للتخلص من أكبر كمية ممكنة من الدهون.
- شرب كوب من الماء أو تناول طبق السلطة قبل الأكل.
- تناول الطعام ببطء ومضغه جيدا.



ممارسة الرياضة

تلعب الرياضة دوراً أساسياً في انجاح الحمية الغذائية فيفضل ممارستها بانتظام بمعدل ٣-٢ مرات في الأسبوع بنشاط متوسط الجهد مثل المشي السريع أو الهرولة لمدة ٣٠ - ٢٠ دقيقة على أن تزيد عدد المرات والفترات التي يمارس فيها النشاط البدني بشكل تدريجي إلى أن تصل إلى ٥ أيام في الأسبوع أو أكثر.

- المحافظة على تناول الوجبات الرئيسية والالتزام بوقت ثابت و محدد مع تقليل حجم الحصة الغذائية المتناولة تدريجياً.
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالخضراوات والفواكه ونخالة القمح والحبوب الكاملة، فهذه الأغذية بالإضافة أنها قليلة السعرات الحرارية تحتاج مدة أطول للهضم وتعطي إحساساً بالشبع و نقل من الامساك.
- الإقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على سكريات بسيطة كالحلويات والشوكولاتة والفواكه المعلبة والمربى والمشروبات الغازية والعصائر وغيرها.
- تناول المشروبات كالقهوة والشاي وغيرها بدون سكر أو بكمية قليلة من السكر.
- ← تناول طعام صحي يحتوي على كمية قليلة من الدهون ما أمكن:
- امتنع ما أمكن عن استعمال السمنة والزبدة والسمنة النباتية في تحضير طعامك.
- استعمل ما أمكن كمية قليلة من الزيوت النباتية الصحية عند الطبخ، مثل زيت الزيتون والكانولا.
- تناول اللحوم الحمراء والدجاج بدون الجلد (حيث أن ثلث كمية الدهون توجد تحت الجلد) وبكميات معتدلة ما أمكن.
- استبدل الحليب كامل الدسم بالحليب والألبان ومنتجاتها القليلة أو الخالية من الدسم .

العلاقة بين السكري والسمنة

من المعروف ان السمنة هي عامل الخطير الرئيسي للإصابة بالسكري من النوع الثاني والقابل للتغير في ٣٠٪ من الحالات. وللأسف فان مستويات زيادة الوزن آخذة بالارتفاع بين الأطفال والمرأهقين مما يؤدي بدوره الى زيادة نسبة حدوث السكري من النوع الثاني بين الأطفال والمرأهقين .

٨٠٪ من المصابين بالسكري النوع الثاني يعانون من زيادة في الوزن او السمنة

العواقب المرضية للسمنة

تزيد السمنة من نسبة الاصابة بالأمراض التالية:

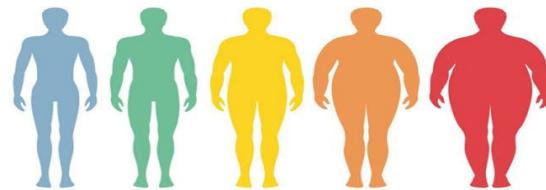
- مرض السكري من النوع الثاني
- ارتفاع ضغط الدم
- اعتلال الدهنيات
- حصى المرارة
- ضيق التنفس خلال النوم
- تصلب شرايين القلب و قصور القلب
- مرض التقرس

الفوائد الصحية لأنماض الوزن بنسبة ١٠٪ من وزن المريض

- انخفاض ٠ ١ملم زئبقي من ضغط الدم الشرياني
- انخفاض السكر التراكمي بنسبة ١٪ عند الأشخاص المصابين بالسكري النوع الأول و بنسبة ٢-١٪ عند الأشخاص المصابين بالسكري النوع الثاني.
- انخفاض الدهن الكلي (Total Cholesterol) بنسبة ١٠٪
- انخفاض بنسبة ٣٠٪ من مقاومة الانسولين في الجسم

كيف يمكن قياس السمنة؟

١- مؤشر كتلة الجسم



إن من أسهل الطرق التي يمكن أن تحدد ما إذا كان وزنك طبيعي أم لا، هي ما تسمى بطريقة مؤشر كتلة الجسم وذلك حسب المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{وزن الجسم (كيلوغرام)}}{(\text{الطول} \times \text{الطول}) \text{ (بالเมตร)}}$$

تصنيف وزن الجسم حسب مؤشر كتلة الجسم (BMI)	معدل كتلة جسم (BMI)	الوزن
تحت الوزن الطبيعي	أقل من ١٨,٥	
الوزن الطبيعي	٢٤,٩ - ١٨,٥	
الوزن الزائد	٢٩,٩ - ٢٥	
سمنة درجة ١	٣٤,٩ - ٣٠	
سمنة درجة ٢	٣٩,٩ - ٣٥	
سمنة مفرطة	٤٠ فما فوق	

٢- قياس محيط الخصر

تعتبر السمنة أو الدهون المتراكمة حول محيط الخصر من أخطر أنواع السمنة وأكثرها ضرراً حيث أن هذا النوع من السمنة يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، وتراجع قياس الخصر يعني تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم

محيط الخصر	صحي	ارتفاع احتمال المخاطر الصحية	سمنة ومخاطر صحية
الرجال	أقل من ٩٤ سم	٩٤ - ١٠٢ سم	أعلى من ١٠٢ سم
النساء	أقل من ٨٠ سم	٨٠ - ٨٨ سم	أعلى من ٨٨ سم

٣- قياس محيط الخصر بالنسبة للأرداف

يتم حساب ذلك بقسمة محيط الخصر على محيط الأرداف و يكون الشخص معرضاً للمخاطر الصحية و منها مرض السكري إذا كان (محيط الخصر/ محيط الأرداف):

- أكثر من ١ لـ الرجال
- أكثر من ٩٠ لـ النساء

علاج السمنة

المفهوم الحديث لعلاج السمنة هو الوصول للوزن الصحي، بغض النظر عن الوزن المثالي. وقد وجد أن نقص ١٠٪ من الوزن الزائد يحسن من الحالة المرضية المصاحبة للسمنة.

الممارسات الصحية لتخفييف الوزن

- يوصى بأن يتم إنقاص الوزن الزائد تدريجياً، وذلك لتلافي النزول الحاد الذي يؤدي إلى فقدان في كتلة العضلات، ويعرض الجسم لمخاطر صحية عديدة. ويعتبر معدل نزول الوزن في حدود نصف إلى واحد كجم تقريباً في الأسبوع معدل آمن وصحى.
- يجب أن يحرص كل فرد على تحقيق التوازن الغذائي، وهو تناول كل مجموعات الطعام الرئيسية، بمعنى تناول الخضروات والفواكه والحبوب واللحوم والألبان يومياً، وذلك للحصول على جميع العناصر الغذائية الهامة.

