

# مجرد أساسيات

النسخة العربية



داء السكري هو عبارة عن مرض يكون فيه الجسم غير قادر على إستخلاص أو تخزين المواد الغذائية اللازمة للحصول على الطاقة التي يحتاجها الجسم و التي يعتبر أحد مصدرها السكر أو ما يسمى الغلوكوز. مصدر الغلوكوز: المواد الغذائية مثل الحبوب و الفاكهة والحليب و النشويات و السكريات و بعض الخضار. لمراقبة نسبة الغلوكوز في الدم يجب إتباع نمط غذائي صحي و حياة نشيطة و تناول الأدوية الموصوفة عن طريق الفم و/ أو جرعة الإنسولين.

## نصائح حول الغذاء الصحي، داء السكري: و قاية وعلاج

هذه بعض النصائح لمساعدتك قبل اتصالك بإختصاصي التغذية

### نصائح

### الأسباب

إن تناول الطعام في أوقات منتظمة يساعد الجسم في السيطرة على مستوى السكر في الدم.

تناول ثلاث و جبات يوميا في أوقات منتظمة، و أترك بين الوجبات الرئيسة مدة زمنية لا تزيد عن ست ساعات. كما أنه يمكنك تناول وجبة خفيفة صحية إضافية.

إن تناول السكر و الحلويات يرفع مستوى السكر في الدم. يمكنك الإستعاضة عنها باستخدام المٌحليات الصناعية بشكلٍ معتدلٍ.

لا تكثر من تناول السكريات و الحلويات (الحلو العربي، الكنافة...)، و المربي و العسل.

الأطعمة الغنية بالدهون تسبب زيادة في الوزن. مما لا يساهم في السيطرة على مستوى السكر في الدم و يؤثر سلباً على القلب.

قلل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون، مثل الأطعمة المقلية والمعجنات.

الأطعمة الغنية بالألياف تساعدك على الشعور بالشبع، و تساعد على خفض نسبة السكر و الكوليسترول في الدم.

إختر الأطعمة الغنية بالألياف كالحبوب الكاملة و البقوليات (العدس- الفاصوليا البيضاء ...) و الأرز غير المقشور والخضار و الفاكهة.

المشروبات الغازية العادية و العصائر و الشراب (الجلاب، قمر الدين...) ترفع نسبة السكر في الدم.

إرو عطشك بالماء.

إن ممارسة الرياضة بانتظام تساعد الجسم في السيطرة على مستوى السكر في الدم.

أضف الرياضة إلى حياتك اليومية.

# مخطط لتناول الطعام الصحي

- تناول كمية معتدلة من الحبوب الكاملة والنشويات مثل الخبز و الأرزو الذرة و البطاطا مع كل و جباتك فيتم تحوّل هذه الأطعمة إلى الغلوكوز الذي يحتاجه جسمك كي تحصل على الطاقة اللازمة. ولكن الإكثار منها يرفع مستوى الغلوكوز في الدم.
- تناول الكثير من الخضار فهي تحتوي على نسبة عالية من المواد الغذائية قليلة السعرات الحرارية.
- أضف البروتينات إلى كل و جباتك، مثل: السمك و الدجاج و اللحوم قليلة الدهن و البقول المطبوخة (كالحمص و العدس) و الألبان قليلة الدسم.
- أضف لوجبتك الحليب أو اللبن قليل الدسم و قطعة من الفاكهة.



Photo courtesy of Coussa, A

- تناول كمية صغيرة (2 إلى 3 ملاعق كبيرة) من الدهون كل يوم، مثل: زيت الكانولا و زيت الزيتون، و قلل من تناول الزبدة و المارجرين الصلبة و السمن.
- للكحول تأثير على مستوى السكر في الدم كما أنه يؤدي إلى زيادة في الوزن. قم إستشارة الطبيب أو إختصاصي التغذية عن إمكانية تناول الكحول أو الإمتناع عنها وتحديد كميتها.

من الطبيعي أن تتساءل عن إختيارك للغذاء. بإمكان إختصاصي التغذية مساعدتك على إمكانية إدراج الأطعمة المفضلة لديك ضمن البرنامج الغذائي الخاص بك.

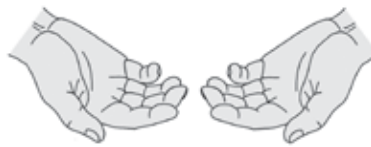
## نموذج عن الحصص الغذائية

قد تكون يديك مفيدة لتقدير الحصص الغذائية المناسبة لوجبتك، اعمل كالتالي:



**الفاكهة / الحبوب و  
النشويات:**

إختر ما يتناسب مع قبضة اليد، قبضة واحدة = 2 حصة من النشويات



**الخضار:**

إختر كل ما يمكن أن تحتويه يداك



**للحوم و بدائلها:**

حدد كمية تعادل قياس كف اليد



**الدهون:**

حدد الكمية بمعيار يوازي قياس أعلى إبهامك، بما يعادل ملعقة صغيرة من الزيت

**الحليب و بدائله:**

إشرب ما يعادل 1 كوب (250 ميليليتراً) من الحليب قليل الدسم أو ¼ كوب من اللبن مع كل وجبة.

# زيادة النشاط والحيوية

- خصص وقتاً لممارسة التمارين الرياضية في برنامجك اليومي.
- حاول أن تكون نشيطاً معظم أيام الأسبوع، و كرس 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً للنشاطات الرياضية.
- اختر المشي ما استطعت.
- تحوّل تدريجياً من المشي البطيء إلى المشي السريع (الهرولة).
- إجعل الأوقات التي تضيئها مع أسرّتك مليئة بالنشاطات: مارس رياضتك المفضلة معهم، إذهب في نزهة مع الكلب بدلاً من مشاهدة التلفاز أو الأفلام.
- و من الممكن تجربة أنشطة جديدة كالركص و اليوغا و ركوب الدراجة أو الدروس الرياضية الجماعية.
- إن الضغوطات النفسية التي يتعرض لها المرء لها تأثير كبير على نسبة السكر في الدم و قد تساعد النشاطات المتنوعة على تخفيضها.

- توصي الجمعية الكندية لأمراض السكري مَرَضَى السكري بتلقي نصائح غذائية من قبل إختصاصي التغذية.
- للمحافظة على نسبة السكر في الدم ضمن الحدود المسموح بها مراعاةً للمرض، يجب إتباع عادات غذائية صحية، ونمط حياة نشيط، و تناول الادوية المطلوبة.
- لا تهمل وجبة الإفطار لأنها تعطيك بداية جيدة ليومك

## عينة عن خطة الوجبات

### للشهيّة الصغيرة:

#### الإفطار:

- 1 كوب (250 ملليتر) من الحليب الخالي أو قليل الدسم
- 60 غرام جبنه (حلوم أو عكاوي أو مشللة) أو 3 ملاعق كبيرة من اللبنة قليلة الدسم
- بعض الخضار(خيار- بندورة- نعناع اخضر)
- 1 رغيف صغير من الخبز الأسمر (بيتا)
- برتقالة
- شاي أو قهوة (بدون سكر)، ماء



#### الغداء:

- 1 كوب من المجدرة ( ½ كوب عدس + ½ كوب أرز)
- سلطة (بندورة و خيار) مع الليمون و ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- إجاصة
- شاي أو قهوة (بدون سكر)، ماء



#### العشاء:

- 4 قطع ورق عنب بالزيت - يلانجي (قياس وسط)
- ¾ كوب من الخيار باللبن مع النعناع
- 60 غرام من شرائح الدجاج مع الخضار

#### وجبة سريعة خلال النهار (للاغبين):

- 1 تفاحة + 10 حبات من اللوز

إستبدل السكر و الملح بالتوابل و الأعشاب عند إعداد وجبتك.



# اتبع نمط حياة صحي

- إستمتع بالعديد من أنواع الأطعمة و إختتر على الأقل 3 مجموعات غذائية من أصل 4 (من الدليل الكندي للأغذية) في كل من وجباتك:
  - الخضار و الفاكهة
  - الحبوب و منتجاتها
  - الحليب و بدائله
  - اللحوم و بدائلها
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالحبوب الكاملة و البقوليات و الفاكهة و الخضروات الطازجة
- تناول السمك كوجبة رئيسة على الأقل مرتين في الاسبوع.
- تناول الأطعمة قليلة أو خالية الدسم مثل الحليب و الأجبان و اللحوم.



## عينة عن خطة الوجبات لشهية الكبيرة

### الإفطار:

- 1 كوب (250 ملليتر) من الحليب الخالي أو قليل الدسم
- 1 رغيف صغير من الخبز الاسمر (بيتا)
- 2 بيض مع بندورة ويصل تفاحه
- شاي أو قهوة (بدون سكر) ، ماء

### الغداء:

- 4 كوسا محشي مطبوخ باللبن (متوسطة القياس)
- سلطة (بندورة و خيار و خس) مع الليمون و ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 2 يوسفي
- شاي أو قهوة (بدون سكر)، ماء

### العشاء:

- سلطة خضراء
- 120 غرام لحمة كفتا (بدون دهون) بالفرن مع صلصة الطماطم و البصل و حبة بطاطا متوسطة الحجم
- ½ رغيف من الخبز الأسمر (بيتا)
- ¾ كوب من اللبن الخالي أو قليل الدسم
- إجاصة

### وجبة سريعة خلال النهار (للاغيين):

- 4 ملاعق كبيرة من الحمص + 1 قطعة من الخبز المحمص (التوست)
- أو 1 كوب من الحليب مع 1 موزة.

## سلوكيات الطعام

- كن حذراً عند تناول الأطعمة كثيرة السعرات الحرارية : فإن 10 أو 15 حبة من المكسرات أو ¼ كوب من البزورات، تعادل حصة واحدة من الدهون.
- إبدأ وجبتك بالخضار أو السلطات، و بالتالي تستطيع من تقليل الخبز.
- تذكر أن تشرب الكثير من الماء خلال اليوم.
- حدّد خياراتك من المقبلات (المازاوات) على نوعين فقط في كل وجبة، و إختتر أنواع ذات مصدر نباتي مثل الفتوش و التبولة و الحمص.

Across the country, the Canadian Diabetes Association is leading the fight against diabetes by helping people with diabetes live healthy lives while we work to find a cure. Our community-based network of supporters help us provide education and services to people living with diabetes, advocate for our cause, break ground towards a cure and translate research into practical applications.

\*This document reflects the 2013 Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines. ©2015 Copyright

 Canadian Diabetes Association

**Related articles:** Physical Activity and Diabetes, Fibre and Diabetes, Glycemic Index, Eating Away From Home, Alcohol and Diabetes, Managing Weight and Diabetes

diabetes.ca | 1-800 BANTING