

المادة : التغذية العلاجية (عملي)

مدرس المادة : م. مها صاحب عبد

الايمل : maha.s@tu.edu.iq

السنة الدراسية : 2023 - 2024

جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم الاقتصاد المنزلي



محاضرة

(النظام الغذائي لمرضى السكري)

تقوم أسس النظام الغذائي المثالي لمريض السكر على المعادلة في الوجبات بين الأطعمة الصحية المتنوعة، واتباع جدول ثابت للوجبات بمواعيد محددة، حيث يجب على مريض السكري تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الطبيعية ذات السعرات الحرارية المنخفضة، قليلة الدهن أيضاً. وتقف الخضراوات، والفواكه الطازجة، والحبوب الكاملة، على رأس تلك القائمة الغنية بالعناصر المفيدة، مما يجعل أماننا خطة مرتبة يجب على مريض السكري اتباعها. تعمل هذه الخطة على ضبط مستوى سكر الدم، وتحد من مضاعفات السكري.

* يمكن وضع اساسيات خطة النظام الغذائي المثالي لمريض السكر في عدة نقاط كالتالي:

- الالتزام بتناول 3 وجبات يومياً في مواعيد ثابتة.
- استشارة اخصائي تغذية لتقنين حصص الطعام تبعاً للوزن، والعمر، ومقدار النشاط الذي يزاوله المريض.
- التركيز على الحبوب الكاملة، والأطعمة الغنية بالألياف، والكربوهيدرات المعقدة، كذلك الأسماك، والمكسرات، كمصدر للدهون الصحية.
- الابتعاد عن الأطعمة المصنعة، والحلوى، والمياه الغازية، والفواكه المعلبة، والمقلبات.
- من الأطعمة المسموح بها بالكلية لمريض السكري: الباذنجان، والشجر، والخيار، والخس، والبصل، والسبانخ، وغيرها من الخضروات الطازجة، كذلك المشروبات الساخنة العشبية غير المحلاة.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة، والأطعمة عالية محتوى الصوديوم، والمخبوزات الجاهزة، ومشتقات الحليب الدسمة.
- يوصى مرضى السكري بمتابعة الطبيب بصفة دورية والاهتمام بمزاولة نشاط بدني يتناسب مع السن والحالة البدنية.

لا تعني الإصابة بمرض السكري، تحديد أكالات لمرضى السكري معينة، وبالتالي أن يحرم المريض من الأطعمة التي يحبها، ولكن الأساس في الاهتمام بتغذية مرضى السكري هي تحديد الكميات، والتقليل من تناول بعض أنواع الأطعمة التي ترفع مستويات السكر في الدم.

فمن وسائل المحافظة على مستويات متوازنة لسكر الدم، تناول كميات معتدلة من النشويات، والدهون، والبروتينات، مع تجنب الجمع بين نوعين من النشويات في وجبة واحدة، مثلاً البطاطا والخبز في وجبة واحدة.

الأطعمة المفيدة لمرضى السكري:

هناك العديد من الأطعمة التي يحتاج إليها مريض السكري، بشكل منتظم ويستطيع الحصول عليها من خلال تناول الوجبات اليومية الرئيسية كما أوضحنا، من أجل الحفاظ على معدلات السكر في الدم.

- الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات الصحية، مثل الخضروات والفواكه والحبوب والبقوليات والمنتجات قليلة الدهون.
- الأطعمة الغنية بالألياف، والتي تساعد الجسم على امتصاصها وتخزينها، للحفاظ على مستويات السكر في الدم، مثل الخضروات والفواكه والبقوليات والقمح الكامل.
- الأسماك، التي تحتوي على أوميغا 3 الذي يعمل على خفض مستويات الدهون الثلاثية في الدم، وتحسين عمل القلب، ومن هذه الأسماك، السلمون والتونة والسردين، في حين ينصح بضرورة تجنب تناول الأسماك التي تحتوي على الزئبق مثل سمك أبو سيف، وسمك القند.
- الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحية مثل الدهون غير المشبعة الأحادية والدهون المشبعة المتعددة، لخفض نسبة الكوليسترول، ومن هذه الأطعمة الأفوكادو والزيتون والجوز واللوز وزيت الزيتون.



الأطعمة غير المفيدة لمرضى السكري:

كما أن هناك أطعمة يحتاج إليها مرضى السكري، لضبط مستويات السكر في الدم وتنظيم الأنسولين، أيضًا هناك العديد من أنواع الأطعمة التي ينصح مرضى السكري بضرورة تجنبها أو الحد من تناولها.

- الأطعمة التي تحتوي على سكريات سريعة الامتصاص، والأطعمة المحلاة.
- الأطعمة التي تحتوي على الدهون المهدرجة.
- الأرز الأبيض، والمكرونه، والخبز الأبيض.
- الحليب المضاف إليه نكهات فواكه متنوعة.
- البطاطا المقلية.

- الفواكه المجففة.
- مشروبات المحلى بالسكر (القهوة او الشاي او العصائر).
- أطعمة التسلية المعلبة .

إرشادات عامة لمرضى السكري:

يحتاج مرضى السكري، لنمط حياتي يختلف عن أي شخص آخر، خاصة وأنه في حاجة دائمة للإبقاء على معدلات السكر في الدم طبيعية، وذلك من خلال الالتزام ببعض الإرشادات التالية :

- الحفاظ على الوزن دون زيادة أو نقصان.
- إجراء فحوصات الدم بصفة منتظمة، للتحكم في مستويات السكر
- مراقبة ضغط الدم بصفة دورية.
- مراقبة نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية.
- ممارسة الرياضة الخفيفة بشكل منتظم.
- منح الجسم مزيد من الراحة والنوم بقسط وافر.
- تجنب التعرض لأي ضغوط نفسية أو عصبية.
- مراجعة الطبيب بصفة دورية.

جدول غذاء لمرضى السكري:

يحتاج مرضى السكري، لتطبيق جدول غذائي، يساعدهم في ضبط نسبة السكر في الدم، وتنظيم كميات الأنسولين التي يُفرزها البنكرياس أو التي يحصل عليها المريض.

ويعتمد الجدول الغذائي لمرضى السكري على ثلاث وجبات ذات قيمة غذائية عالية ومفيدة، على أن يتم تناولها في مواعيد منتظمة، وذلك وفق نصيحة أخصائي التغذية، الذي يستطيع أن يحدد البرنامج والجدول الغذائي الذي يتناسب مع كل حالة ومتطلباتها وروتين حياتها اليومية

ويعتمد جدول غذاء مرضى السكري على كمية وحجم النشاط الفيزيائي الذي يقوم به الشخص، مثلاً إذا كان الشخص المريض بداء السكري يحتاج إلى 1200 إلى 1600 سعرة حرارية فهذا يتطلب إتباع الجدول الغذائي التالي:

وجبة الإفطار:

- قطعة متوسطة الحجم من خبز كامل القمح.
- ملعقتين من أي بروتين يفضله المريض (فول , بيض, جبن).
- كأس من الحليب قليل الدسم.
- ثمرة من الفواكه الطبيعية.
- فنجان القهوة او شاي غير محلى.

وجبة الغداء :

تحتوي وجبة الغداء على المكونات الغذائية التالية:

- قطعة من الجبن \ قطعة من صدور الدجاج المشوية \ قطعة لحم مشوية .
- سلطة خضراء.
- ثمرة تفاح.
- ملعقتان من (زيت اللوز – زيت الزيتون).
- كوب من الماء.

وجبة العشاء :

أما وجبة العشاء فتحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية، والمتمثلة في الآتي:

- سمك السلمون مشوي بملعقة ونصف من زيت نباتي.
- ثمرة بطاطا صغيرة الحجم مشوية.
- طبق سلطة خضروات مثل السبانخ والطماطم والفاصوليا مضاف إليهم ملعقتين من زيت الزيتون.