

النظام الغذائى لمريض السكر

بالرغم من تعدد أنواع « الأنسولين » التى لها فاعلية مختلفة ، وكذلك تعدد أنواع الأقراص التى تساعد على تنظيم مستوى السكر بالدم فإن النظام الغذائى لمريض السكر مازالت له أهمية عملية كبيرة فى علاج مرضى السكر .

ولم يظهر حتى الآن العقار الذى يستطيع أن يجعل التمثيل الغذائى فى مريض السكر طبيعياً تجاه جميع المأكولات ، كما يحدث فى الشخص الطبيعى .
ومن هنا يتضح أن التنظيم الغذائى لمريض السكر يمثل أهمية كبيرة .

ومن الأشياء غير المعروفة أسبابها أن مريض السكر الذى يعانى من زيادة فى الوزن قدرة احتماله وتمثيله الغذائى للكربوهيدرات يكون أقل من مثيله فى الأشخاص ذوى الأوزان المناسبة .

ولذلك فإن التنظيم الغذائى لمريض السكر له دوران مهمان :

أولاً : عن طريق الكمية المناسبة ، وكذلك الفترات المنظمة بين الوجبات وخاصة الكربوهيدرات التى تسد احتياجات التمثيل الغذائى للمريض بأقل أعباء على مريض السكر .

ثانياً : المحافظة على وزن المريض كوزن مثالى .

وهناك عديد من الطرق الغذائية التى تساعد مريض السكر ، وبالرغم من تنوع هذه الطرق فإنها جميعاً يشترط فيها الآتى :

١ — أن تمد الجسم بالسرعات الحرارية من المكونات الأساسية للغذاء مثل : الكربوهيدات ، والبروتين ، والدهون ، على أن تحافظ على الوزن المناسب للشخص .

٢ — تحقيق اعتبارات معينة مثل كمية ونوع الغذاء .

٣ — أن يحتوى الغذاء على الكميات المناسبة من الفيتامينات والمعادن .

السرعات الحرارية اللازمة يومياً لمريض السكر :

وهذه تعتمد أساساً على أحتياج الفرد ، كما أنها تعتمد على طبيعته فى الأكل ، وكذلك على نشاطه اليومي .

فالمريض الذى يقوم بأعمال خفيفة ويعانى من زيادة فى الوزن قلما يحتاج إلى أكثر من (٢٠) سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن المناسب لهذا المريض يومياً .

أما الأشخاص الذين يتمتعون بالوزن المناسب ولكنهم يعملون أعمالاً متوسطة يحتاجون إلى (٣٥) سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزن الجسم .

ويمكن الاستعانة بالجدول التالى فى حساب السرعات الحرارية اللازمة يومياً لكل فرد حسب وزنه ، وحسب عمله .

نشاط كبير	نشاط متوسط	نشاط خفيف	
٣٥ سعراً حرارياً/ كجم	٣٥ سعراً حرارياً/ كجم	٢٠ إلى ٢٥ سعراً حرارياً/ كجم	أشخاص يعانون من زيادة فى الوزن
٤٠	٣٥	٣٠	أشخاص أوزانهم مناسبة
٤٥ إلى ٥٠	٤٠	٣٥	أشخاص يقل وزنهم عن الطبيعى

ملاحظة : * هذه السرعات الحرارية تحسب لكل كيلو جرام في اليوم الواحد .

* النشاط الخفيف : مثل الأعمال الكتائية ، أعمال المنزل والموظفين .

* النشاط المتوسط : مثل ساعى البريد ، بائع متجول ، تاجر محل تجارى .

* نشاط : كبير : مثل المزارع الذى يعمل بيده ، نجار ، حداد ، عامل يدوى فى مصنع .

أما فى فترة المراهقة والنمو مع نشاط هذا العمر فإن احتياج الأولاد يكون حوالى (٣١٠٠) إلى (٣٦٠٠) سعر حرارى يومياً . أما الفتيات فيكون احتياجهن (٢٤٠٠) إلى (٢٧٠٠) سعر حرارى .

وعلى العموم فإن الأطفال يحتاجون إلى (١٠٠٠) سعر حرارى ، مع إضافة (١٠٠) سعر حرارى لكل سنة من أعمارهم ، وعلى ذلك فإن طفلاً فى العاشرة من عمره يحتاج إلى (٢٠٠٠) سعر حرارى يومياً .

احتياج مريض السكر من الكربوهيدات :

تتراوح كمية الكربوهيدات المسموح بها لمريض السكر من (١٠٠) إلى (٣٠٠ كجم) يومياً . أما إذا قلّت هذه الكمية عن (١٠٠ جم) يومياً ولفترة طويلة فإنها تؤدى إلى زيادة نسبة الكيتونات فى الدم . فلذلك غير مسموح بالكمية أقل من ١٠٠ جم يومياً بتاتاً ..

أما إذا كانت كمية الكربوهيدات عالية فإن مريض السكر ربما يستطيع تحملها ما عدا هؤلاء الذين تزيد نسبة الدهون فى دمائهم نتيجة لزيادة الكربوهيدات ، على أن تكون كمية السرعات الحرارية اللازمة لليوم الكامل أقل من المطلوب ، وعلى ألا يستخدم السكر المركز فى الغذاء ومن وجهة النظر العملية فإن كمية من السكر تظهر فى البول بصورة واضحة عند هؤلاء الذين يستعملون الأنسولين إذا زادت كمية الكربوهيدات عن (٣٠٠) إلى (٤٠٠ جم) يومياً .

احتياج مريض السكر من البروتينات :

كمية البروتين التي يجب أن توصف لمريض السكر لا بد أن تعتمد على الحالة الصحية والغذائية للمريض ، فهي تعتمد على إجمالي السعرات الحرارية اللازمة لليوم الواحد ، وكذلك في حالات الحمل ، وحالة تكسير البروتينات في الجسم كما في الأمراض الخبيثة والشيخوخة ، أو في حالات غيبوبة الكبد أو الفشل الكلوي ، وما يتبعه من زيادة البولينا في الدم .

وبصفة عامة يتراوح ما يلزم المريض من بروتين من (٠,٧٥ جم) إلى (٢ جم) لكل كيلو جرام من وزن المريض يومياً . أما بالنسبة للوزن المناسبة فتكون النسبة حوالى (١ جم) إلى (١,٢٥ جم) لكل كيلوجرام من الوزن .

تناول مريض السكر للدهون :

معظم الأطباء متفقون على أنواع البروتين والكربوهيدرات التي يجب أن تكون ضمن المجموعة التي يحتويها الطعام بالنسبة لمريض السكر ، ولكن الجميع لم يتفقوا على نوع أو كمية الدهون التي تقدم لمريض السكر ، وربما يرجع ذلك إلى الأبحاث التي أجريت على الأشخاص الأصحاء ، وأثبتت أنه يوجد تغييرات مرضية في الأوعية الدموية مثل تصلب الشرايين عندما يرتفع مستوى الدهون في الدم ولمدة طويلة . وربما يرجع السبب الرئيسى في ارتفاع نسبة الدهون في الدم إلى الطعام الذى يحتوى على دهون بنسبة عالية ، وخاصة الدهون المشبعة ، وهى توجد أساساً في الدهون الحيوانية .

ونظراً لأن الأشخاص المصابين بتصلب الشرايين سواء أكانوا مرضى بالسكر أم لم يكونوا يتعرضون إلى مخاطر تصلب الشرايين التى تؤدى إلى الوفاة المبكرة . ومن الأهمية بمكان تخفيض نسبة ارتفاع الدهون بالدم في مرضى السكر خاصة وأنهم عرضة أكثر لتصلب الشرايين .

ويعتمد تخفيض نسبة الدهون في الدم أساساً على تحديد كمية الدهون وكمية السعرات الحرارية بصفة عامة .

وقد لوحظ كما سبق أن ذكرنا أن تناول كمية كبيرة من الكربوهيدات يؤدي إلى ارتفاع نسبة الدهون في الدم ، كما لو كان المريض يتناول دهوناً حيوانية ؛ ولذلك فإن جميع التوصيات في هذا الشأن تنصب على الإقلال من الكربوهيدات والدهون الحيوانية المشبعة ، واستبدالها بالدهون النباتية غير المشبعة بها ، مثل المسلى الصناعي ، وزيت الذرة .

ولذلك فإن العلاج عن طريق النظام الغذائي يتطلب الإقلال من نسبة الدهون إلى (٣٠) إلى (٣٥ ٪) من مجموع السعرات الحرارية اللازمة لليوم الواحد ، ويكون ثلث هذه الكمية من الدهون الحيوانية ، أما الباقي من الدهون فيجب أن يكون دهوناً غير مشبعة مثل الزيوت النباتية ، وخاصة زيت الذرة .

ومن المهم جداً تجنب الطعام الذي يحتوي على « كلوستيروول » بكميات كبيرة مثل : صفار البيض ، والبطارخ ، والكبد ، والكلاوى .

كيفية حساب النظام الغذائي لمريض السكر :

لكي نحضر وجبة غذائية كاملة لمريض السكر وبطريقة ميسرة وسهلة يجب اتباع الخطوات الآتية :

الأولى : نحسب الوزن المثالي لهذا المريض من الجداول .

الثانية : يستخدم الجدول السابق لحساب احتياجات هذا الشخص من السعرات الحرارية في اليوم الواحد ، مع الأخذ في الاعتبار كمية نشاطه اليومي .

الثالثة : بعد معرفة إجمالي السعرات الحرارية اللازمة لليوم الواحد يمكننا اتباع النظام الغذائي المناسب مما سبق ذكره عن (١٥٠٠) سعر حراري ، و (١٠٠٠) سعر حراري ، و (٨٠٠) سعر حراري ؛ وفي حالة تعذر الوجبات الموجودة في الجداول يمكننا اتباع الخطوات الآتية :

الرابعة : نقسم إجمالي السعرات الحرارية في اليوم الكامل كالآتي :

(٤٠ ٪) لكربوهيدات .

(٢٥ ٪) للبروتينات .

(٣٥ ٪) للدهون .

ملاحظات يجب اتباعها :

* يمكن استبدال الأطعمة ببعضها ، كمثيلتها في السرعات الحرارية ، حتى يمكن استساغة الأكل ، وعدم السير على نظام روتيني ممل . وهذا الاستبدال يتم طبقاً للجدول الخاصة بهذا .

* بالنسبة إلى المرضى الذين يتنظمون على العلاج بالأنسولين طويل المفعول يجب مراعاة أخذ وجبة مسائية قبل النوم لكي يتجنبوا هبوط مستوى السكر في الدم في آخر الليل أو مع بداية الصباح ، ولذلك يمكن تقسيم الوجبات إلى وجبة صباحية $\frac{2}{7}$ ، ووجبة الغداء $\frac{2}{7}$ ، ووجبة العشاء $\frac{2}{7}$ ، ووجبة قبل النوم $\frac{1}{7}$.

* يجب مراعاة تجنب بعض الأطعمة واستبدالها بأطعمة أخرى في حالة المرضى بالقلب أو الكلى .