

## الفصل الخامس

أسئلة وأجوبة تهتم مريض السكر  
عن أنواع الأغذية المفيدة





## كيف أعلم أنني في حاجة إلى مختص في التغذية للحصول منه على التوجيه اللازم؟



يجب أن تقابل مختص التغذية بمجرد ظهور الإصابة بمرض السكر لأول مرة، وعندما تغير طبيبك الذي قد يغير نوعية الوصفات الطبية لك، كما يجب أن تقابله مرتين في السنة عند تغيير النظام الغذائي المتبع والأهداف المرجوة منه.

ويجب أن تقابل مختص التغذية أكثر من مرة في الحالات الآتية:

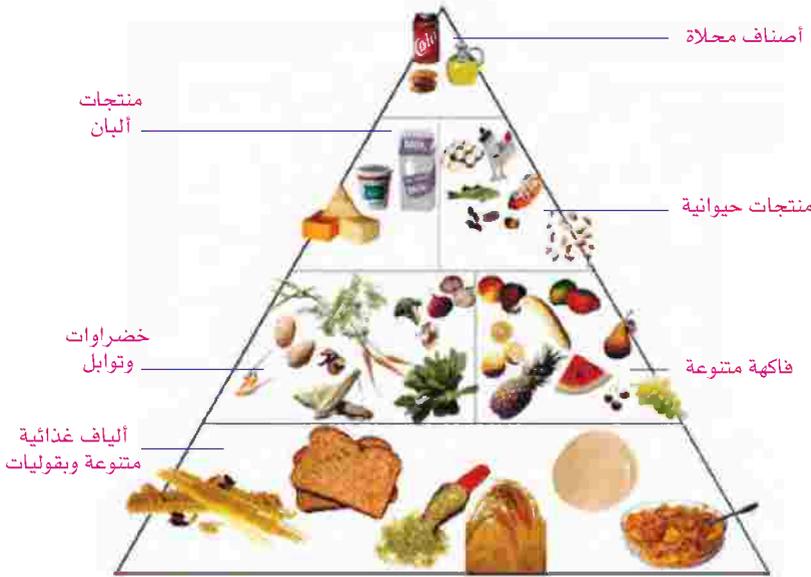
- إذا كنت تريد تحسين نظام الحمية الغذائية المتبع.
- عند حدوث تغيير في نظام الحياة مثل تغيير مجال العمل أو الوظيفة، وفي حالة الزواج وكذلك عند الحمل بالنسبة للنساء.

- في حالات التغييرات المستمرة في الاحتياجات الغذائية اللازمة لنمو الأطفال.
  - إذا بدأت في ممارسة تمارين رياضية أو في حالات إجراء أي تغيير في علاج مرض السكر.
  - في حالة الملل من اتباع نظام الحمية الغذائية.
  - إذا ما ظهر ارتفاع في مستوى الجلوكوز في الدم دون أي مبرر.
  - في حالات إنقاص الوزن أو الإقلال من نسبة الدهون في الدم.
  - عند وضع حمية غذائية للتقليل من آثار الأمراض مثل مرض ارتفاع ضغط الدم أو في حالة أمراض الكلى.
- ربما يوجد هناك أحد مختصي التغذية للمصابين بالسكر في منطقتك فيمكنك عندئذ الاتصال بطبيبك أو المستشفى وذلك لتحويلك إليه.
- وكثير من مختصي التغذية من القائمين على توعية مرضى السكر لهم خبرة في تدريب المرضى على كيفية التعامل مع مرض السكر.

### ماذا أتناول من طعام عندما يحين موعد لقائي مع مختص التغذية؟

- لا تحتاج إلى غذاء خاص أو غذاء محضر بطريقة خاصة بحيث يكون خالياً من المواد الأساسية.
- بل يمكنك أن تأكل الغذاء الصحي العادي كالحبوب والبقوليات والخضراوات الطازجة والفواكه والحليب القليل الدسم واللحوم.
- حاول أن تتجنب الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات مثل المشروبات الغازية والحلويات والمعجنات.
- وكذلك تجنب الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون مثل الأغذية المقلية وكذلك اللحوم عالية الدهون والسلطات الدسمة.

ومن المهم أن تتناول كمية الغذاء نفسها في الوقت نفسه يومياً، وتجنب أن تأكل كمية كبيرة من الغذاء في وجبة أو وجبتين، وحاول أن تأكل على الأقل ثلاث وجبات صغيرة في اليوم خاصة إذا ما كنت تتناول علاج السكر. وربما تحتاج كميات قليلة من الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية وبصفة خاصة قبل النوم.



وتذكر دائماً أنه يمكنك أن تتحكم في معالجة مرض السكر من خلال ما تختاره وتتناوله من غذاء. ويجب عليك أن تسجل ما أكلته خلال 3 - 5 أيام وتحضره معك عند مقابلة مختص التغذية فهذا سيساعده على وضع الحمية المناسبة لك.

## ماذا أتناول من طعام للتحكم في مرض السكر؟



إن هذا يعتمد على نوعية مرض السكر الذي لديك والنشاط البدني الذي تمارسه ومستوى الجلوكوز في الدم. وحسب ذلك سوف يقوم مختص التغذية بمساعدتك على كيفية اختيار نوعية الغذاء.

### هناك قسمان من مرضى السكر أو مستعملي الأنسولين من النوع الأول والثاني

#### ١ - مستعملي الأنسولين من النوع الأول Type 1

تناول الغذاء دائما عندما يكون مستوى الأنسولين في الدم في أعلى مستوياته، ولذلك فأنت في حاجة إلى تناول ثلاث وجبات في اليوم مع وجبة خفيفة قبل النوم. وإذا كنت تأخذ الأنسولين قصير المفعول أو متوسطه فإنه يجب عليك أن تأكل ثلاث وجبات رئيسة في اليوم مع ثلاث وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.

أما إذا كنت تستخدم الأنسولين الطبيعي والمشابه للأنسولين المستخلص من الإنسان فإنه يجب عليك الأكل بعد ١٥ دقيقة من أخذ الأنسولين وربما تحتاج إلى وجبة خفيفة.

والخطأ الشائع بين مرضى السكر أنهم ينتظرون نصف ساعة بعد أخذ الأنسولين المنتظم ثم يتناولون وجبات الطعام، فإذا بدؤوا في الأكل قبل وصول تركيز الأنسولين إلى أعلى مستوى له في الدم، فإن ذلك يتسبب في ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم بعد الوجبة.

## ٢- مستعملي الأنسولين من النوع الثاني Type 2

يجب أن يتناولوا وجبات من الطعام صغيرة كل ٢-٣ ساعات لأنه عندما تتناول كميات صغيرة من الطعام فإن مستوى الجلوكوز في الدم سينخفض بعد تناول الوجبة. وعند أخذ وجبات صغيرة متعددة خلال اليوم فإن ذلك يفيد في عدم الشعور بالجوع وكمية السعرات الحرارية المتناولة مما يؤدي إلى التحكم الجيد في نسبة الجلوكوز في الدم ووزن الجسم وكذلك يخفض مستوى الكلسترول في الجسم.

### ماذا يمكنني أن أتناول من الوجبات الخفيفة؟

اختر من الوجبات الخفيفة ما هو صحي، فالوجبات الخفيفة عادة ما تحتوي على ١٥ جراماً من النشويات، ولذلك فهي تأتي في قاعدة الهرم الغذائي. وعليك اختيار الوجبات الخفيفة من الحبوب مثل الذرة المحمصة أو الفشار، شرائح التورتيللا وشرائح خبز النخالة، والحبوب الكاملة.

كما أن الخضراوات الطازجة تُعد من الوجبات الخفيفة الممتازة لأنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة جداً إضافة إلى أنه يمكن حملها بسهولة. ولزيادة القيمة الغذائية للوجبات الخفيفة يمكن إضافة جزء من البروتين الذي يحتوي على نسبة

قليلة من الدهون مثل الحليب المنزوع الدسم، وزبدة الفول السوداني القليلة الدهن أو الجبن قليل الدسم، أو شرائح لحم الديك الرومي، ويمكن إضافة كل هذه الأغذية على شرائح الخبز البر أو خبز النخالة، أو حتى مع شرائح البطاطا.



حاول دائماً أن تأخذ معك هذه الوجبات الخفيفة إلى حيثما ذهبت، حتى تكون في متناول يديك. وإذا حدث أي تأخير في مواعيد الوجبات الرئيسة أو عند حدوث أي تغيير في الجدول الموضوع للوجبات. فالوجبات الخفيفة يمكن أن يحتفظ بها الشخص في خزانته أو في حقيبته أو حتى في درج السيارة، وبالتالي

يكون معك دائماً طعاماً صحياً يمكن به أن تتفادى به حالات النقص في مستوى الجلوكوز في الدم وأيضاً تجنبك أخذ نوعيات من الأطعمة قليلة القيمة الغذائية.



الصورة الذهنية الموضوعية لكمية الطعام يمكن أن تفيد كثيراً في أخذ الشخص الكمية المطلوبة التي يحتاجها بالضبط

تشابه حجم		كمية الطعام
قبضة اليد	=	نصف كوب من المعجنات أو الأرز
نصف كرة التنس	=	نصف كوب خضار
حجم المصباح الكهربائي	=	كوب من البروكلي
حزمة (ورق اللعب) أو راحة كف امرأة	=	٩٠ جراماً من اللحم أو الدجاج أو السمك
قطعتين من شرائح البسكويت	=	أوقية من الجبن
المحشي، أو مكعب بحجم ٢,٥ سم		

**ما هو الأمر الأهم الذي يمكن أن يسترعى انتباهي وأركز فيه عند النظر إلى الملصق على عبوة الطعام المعد سابقاً للأكل؟**

**هل هو النشويات، أم الدهون؟**

معظم المصابين بمرض السكر يجب أن ينظروا إلى الاثنين معاً في النشرة الملصقة على العبوة الغذائية، فالنشويات هي التي ترفع نسبة الجلوكوز في الدم، ولذلك فهي مهمة لك.

أما الدهون فهي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية لكل جرام، ولهذا فهي تؤثر في الوزن.



وكما هو معلوم فإن مرض السكر يجعل المصاب به أكثر عرضة لظهور أمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك فأخذ غذاء يحتوي على نسبة قليلة من الدهون (خاصة الدهون المشبعة) يساعد على إنقاص الوزن وبالتالي تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب.

### حقائق التغذية في العبوة

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (228g)			
Servings Per Container 2			
Amount Per Serving			
Calories 250	Calories from Fat 110		
% Daily Value*			
Total Fat 12g	18%		
Saturated Fat 3g	15%		
Trans Fat 1.5g			
Cholesterol 30mg	10%		
Sodium 470mg	20%		
Total Carbohydrate 31g	10%		
Dietary Fiber 0g	0%		
Sugars 5g			
Protein 5g			
Vitamin A	4%		
Vitamin C	2%		
Calcium	20%		
Iron	4%		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

الكمية الكلية من النشويات التي تتناولها تؤثر على مستوى الجلوكوز في الدم. والنشويات المسجلة على النشرة الملصقة على العبوة يمكن أن يكون مصدرها، البازلاء أو الخضراوات، أو المعجنات، أو الحبوب أو السكريات (سواء الطبيعي منها أو المضاف إلى الحليب والفاكهة في صورة مربى مثلاً، وما إلى غير ذلك من أصناف).

وبشكل عام فإن التقليل من تناول النشويات يعد ضرورياً ومهماً بغض النظر عن مصدرها. وسوف توضح لك النشرة الملصقة على العبوة بالضبط كم عدد الجرامات من النشويات والدهون التي تحتويها العبوة الغذائية.

## كيف تتعامل مع التعليمات في النشرة الملصقة على العبوة، مثل ما يذكر وهل مسموح لك بأن تأكل هذا أو ذلك؟



إن العائلة والأصدقاء يعنون الكثير لكل فرد ولكن يجب على الشخص المريض بالسكر أن يفكر في الآتي:

- أن يميز شعوره الخاص: وليعلم أن التحكم في مرض السكر يأتي من التحكم في مشاعر الفرد فيما يختص بالتغيرات في نظام الحياة والضغط المحيطة حوله وذلك للعناية بنفسه.

- يدرك شعور الأسرة والأصدقاء نحوه: إن شعور الأسرة والأصدقاء أيضا يساعد على التحكم في مرض السكر، فربما يشعرون بالقلق تجاهك أو بالرعب أو بالذنب أو أحيانا بالارتباك.

- استخدام الرد الإيجابي: بأن يرى المواقف بشكل مختلف فإذا ما تأذى مريض السكر من أحد الأشخاص الجالسين على مائدة الطعام، وشعرت بالحزن نتيجة

لذلك، فلا تستعجل بالرد عليه ولكن فكر قليلاً حتى لا تقول شيئاً يسبب الحزن للآخرين، وراعِ مشاعرهم، ثم انظر إلى الموقف من جهته الإيجابية. فمثلاً يمكنك أن ترد وتقول شكراً لأنك ذكرتني، وأنا أعلم أنك تريد مساعدتي ولكنني كنت من قبل قد خططت لضبط الأنسولين (أو التمارين) وذلك لحرق السعرات الحرارية والنشويات في هذا الطعام.

- كون خطة للتواصل مع الآخرين: حيث إنه قد تغيرت خلال السنوات السابقة طرق التواصل مع الآخرين، فالتغيير عادة يأخذ وقتاً، ففي لحظات الصمت دائماً فكر في طرق جديدة لمناقشة موضوع الغذاء ومرض السكر وما يتعلق بهما مع الآخرين.

### **إن مرضى السكر ممنوعون من تناول السكر الأبيض. فهل يمكنني تناول جميع الأغذية المضاف إليها السكر أم ماذا؟**

إن الأغذية المحتوية على نسبة عالية من النشويات والنشاء لها الأثر نفسه على نسبة الجلوكوز في الدم، مثل الخبز، والبطاطس، والفاكهة.

فكل النشويات بالكمية نفسها سوف ترفع نسبة الجلوكوز في الدم بغض النظر عن نوعية مرض السكر الذي تعاني منه. وللحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم يجب عليك أن تنظر إلى كمية النشويات الكلية التي تتناولها بغض النظر عن مصادرها، ويمكنك أن تجعل الأغذية المحلاة تحل مكان النشويات التي تتناولها في الوجبة ولكن يجب ألا تتناول الأغذية المحلاة في الأخير كغذاء إضافي بديلاً عن الوجبة الرئيسية.

تجنب تناول الحلويات بعد كل وجبة، وذلك لأن الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات لا تحتوي على نسبة كافية من المغذيات الأخرى كالفيتامينات، والأملاح المعدنية، التي يحتاج إليها جسمك ليكون صحيحاً وينمو بشكل طبيعي.

ولذلك فإننا نقول إن هذه السعرات الحرارية فارغة وبالتالي فهي توضع في قمة الهرم الغذائي.



وإذا تناولت الحلويات مع الوجبة فخذ منها كمية قليلة وافحص نسبة الجلوكوز في الدم قبل الوجبة، وبعد ١-٢ ساعتين من تناول الوجبة لترى ما تأثيرها عليك، وراقب باستمرار وزنك ومستوى الجلوكوز في الدم، وتوقف عن تناول الحلويات إذا ما رأيت أي زيادة في الوزن أو زيادة نسبة الجلوكوز في الدم.

## هل تناول الألياف يمكن أن يفيدني في التحكم في مرض السكر؟



إن الألياف يمكنها أن تحافظ على مستوى الجلوكوز في الدم وتمنع ارتفاعه بعد تناول الوجبات، وذلك لأنها تبطئ من عملية هضم الطعام. والطعام المحتوي على نسبة عالية من الألياف ونسبة قليلة من الدهون يمكنه أيضا أن يقلل من فرص الإصابة بمرض السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وضغط الدم وكذلك السمنة. كما أن الألياف لها دور كبير في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

والألياف تنقسم إلى قسمين: ألياف غير ذائبة مثل التي توجد في الخضراوات والحبوب الكاملة. وألياف ذائبة وتوجد في الفواكه والشوفان والشعير والفاصوليا.

الألياف غير الذائبة تحسن من وظيفة الأمعاء في عملية هضم الطعام بينما الألياف الذائبة تؤثر في مستوى الجلوكوز في الدم ونسبة الكوليسترول، وللأسف فإن الكثير من الناس يتناولون نسبة قليلة من الألياف تتراوح ما بين ٨-١٠ جرامات/اليوم، وهي نسبة قليلة جدا مقارنة بالنسبة الموصى بها وهي ٢٠-٣٥ جراماً/اليوم، وهي مجموع ما يتناوله الشخص في جميع الوجبات.

ويمكنك زيادة نسبة الألياف في الغذاء بتناول الأغذية المذكورة أدناه:

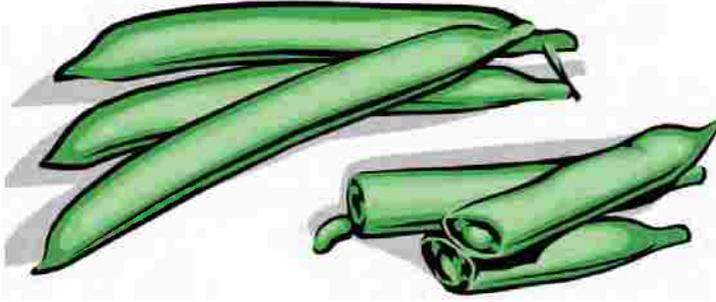
الألياف الذائبة بالجرام	الألياف الكلية الموجودة بالجرام	كمية الغذاء	نوع الغذاء
٢,٨	٦,٩	نصف كوب مطبوخ	الفاصوليا
٢	٤	٣/١ كوب جاف	نخالة الشوفان
٠,٩	٣	١/٤ نصف كوب جاف	الشعير
١,٨	٢,٩	برتقالة واحدة صغيرة	البرتقال (طازج)
١,٤	٢,٧	٣/١ كوب جاف	وجبة الشوفان

### هل صحيح أن تناول الفاصوليا في وجبات الطعام

#### تمكن من التحكم أكثر في مرض السكر؟

نعم لأن الفاصوليا تهضم ببطء مما يؤدي إلى ارتفاع بسيط في نسبة الجلوكوز ونسبة الأنسولين في الدم، وقد أثبتت كثير من الدراسات أن تناول ١,٥ - ٢,٥ كوب من الفاصوليا المطبوخة يومياً يؤدي إلى فوائد كثيرة في التحكم في مرض السكر. كما أن الفاصوليا أيضاً تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، والتي دائماً ما يكون مرضى السكر عرضة لها. وإن تناول ١-٣ أكواب من الفاصوليا المطبوخة في اليوم يؤدي إلى تخفيض مستوى الكوليسترول في الجسم بنسبة ٥-١٩٪، كما تُعد الفاصوليا مصدراً ممتازاً للفلويدات أو حمض الفوليك الذي يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

إضافة إلى ذلك فإننا نجد أن الفاصوليا غنية بالبروتين والألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية وهي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون والكليسترول والصوديوم، ولذلك فإنه يمكن إدخالها في أي خطة غذائية لكل مرضى السكر.



والفاصوليا يمكن استخدامها في السلطات وأنواع من الحساء أو الطبخ. والفاصوليا المعلبة تحتاج إلى وقت إعداد أقل ولها الفوائد نفسها الموجودة في مثيلاتها المجففة.



فاصوليا مطبوخة

ويتم إعداد الفاصوليا المجففة للطبخ بنقعها في ماء طول الليل، ثم تغسل جيدا قبل طبخها. حاول أن تدخل الفاصوليا شيئا فشيئا في غذائك فهي تهضم ببطء وعليك أن تأخذ كمية كافية من السوائل للمساعدة على هضمها، كما يمكن تناول بعض الإنزيمات المحللة للفاصوليا للمساعدة على هضمها لكي تتفادى المشاكل الناتجة عن عسر الهضم لدى بعض الناس.

## ما الفرق بين الهرم الغذائي لمرضى السكر، والهرم الغذائي للجمعية الأمريكية للأغذية والأدوية؟



إن الهرم الغذائي لمرضى السكر هو الخطوة الأولى لوضع الخطط لوجبات مرضى السكر وهو يعتمد بشكل أساسي على الهرم الغذائي للجمعية الأمريكية للأغذية والأدوية. إلا أن هناك بعض الفروق بين الهرمين فهما يحتويان على ست مجموعات من الأغذية مع اختلاف بسيط في تسمية هذه المجموعات.

ففي هرم الجمعية الأمريكية للأغذية والأدوية نجد الجبن والحليب والزيادي أي (منتجات الألبان) توجد جميعها في مجموعة واحدة.

بينما في الهرم الغذائي لمرضى السكر فإن الجبن مع اللحم والمجموعات الأخرى، والجبن في الأساس تتكون من البروتين والدهون وهي تشبه الأغذية الموجودة في مجموعة اللحوم.

أيضاً في هرم الجمعية الأمريكية للأغذية والأدوية توجد الفاصوليا مع مجموعة اللحوم، بينما في الهرم الغذائي لمرضى السكر فإن الفاصوليا وضعت في مجموعة الحبوب والخضراوات النشوية، وذلك لأن الفاصوليا تُعد مصدراً جيداً للكربوهيدرات والألياف.

أما مجموعة الأغذية في قمة الهرم الغذائي لمرضى السكر والتي تشمل الكحول والدهون والحلويات وضعت في قمة الهرم لأنه يجب تقليل نسبة استهلاك هذه المواد الثلاثة.

والهرمان صمما لزيادة تناول كثير من الأطعمة الموجودة في المجموعات الكبيرة في قاعدة الهرم، وهي الحبوب والفاصوليا والخضراوات النشوية ولتقليل استهلاك الأغذية من المجموعات الصغيرة في قمة الهرم الغذائي.



## هل أحتاج إلى أنواع معينة من الفيتامينات والأملاح المعدنية لأتني مصاب

### بمرض السكر؟

لا تحتاج إلى أنواع معينة من الفيتامينات كونك مصاباً بمرض السكر، ولكنك بصفة عامة تحتاج إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية للمحافظة على حيوية الجسم، سواء كنت مصاباً بالمرض أم لا .

فإذا كنت تتناول أنواعاً مختلفة مختارة ومتنوعة من مجموعات الطعام، فإنك لا تحتاج إلى أنواع معينة من الفيتامينات أو الأملاح المعدنية.



في الوقت الحالي لا توجد أدلة علمية تدل على وجود فيتامينات معينة أو أملاح معدنية يمكنها أن تتحكم أو تقلل من مستوى الجلوكوز في الدم، إلا في بعض الحالات النادرة كنقص أملاح الكروم والنحاس والماغنسيوم والمنجنيز والسلينيوم والزنك.

ناقش نوعية الطعام الذي تتناوله مع طبيبك أو مع مختص التغذية.

وسوف تحتاج إلى مصادر أخرى للفيتامينات والأملاح إذا:

- كان غذاؤك يحتوي على أقل من ١,٢٠٠ كلوري في اليوم.
- كنت متبعاً لنظام قاسٍ للتغذية النباتية.
- كنت مصاباً ببعض الأمراض في العظام.
- كنت كبير السن فوق ٦٥ سنة.
- كانت المرأة في حال حمل أو إرضاع.
- كانت هناك إصابة بالإسهال.



**أنا أشعر بأنني لا أرغب في تناول أي طعام في الصباح،**

**فهل لا بد من تناول طعام الإفطار؟**



إن طعام الإفطار ضروري جدا للمصابين بمرض السكر لأن جسمك ظل من غير غذاء لمدة ٨ - ١٢ ساعة أثناء منامك، فإذا كنت من المصابين بمرض السكر من النوع الأول فإنك تحتاج إلى تناول الغذاء لموازنة جرعات الأنسولين.

أما إذا كنت من المصابين بالنوع الثاني، فإنه يمكنك عدم تناول الإفطار وذلك لتقليل نسبة السعرات الحرارية وإنقاص الوزن، ولكن ربما يؤدي هذا إلى زيادة الأكل في الوجبة اللاحقة. وقد أثبتت الدراسات أن الذين لا يتناولون وجبة الإفطار ترتفع عندهم نسبة الكوليسترول ويصابون عادة بالسمنة أو زيادة الوزن.

والإفطار الجيد يجب أن يحتوي على النشويات والبروتين والألياف، ويجب الابتعاد عن الأغذية عالية الدهون مثل اللحم والسجق والبيض، ويمكن تناولها في حالات خاصة فقط.

فيمكنك اختيار الحبوب أو الفطائر الإنجليزية أو الحليب المنزوع الدسم

أو الزبادي أو الفواكه ولكن ليس هناك قاعدة تقول إن وجبة الإفطار يجب ألا تتكون من شرائح الخبز المحمص مع جبن الريكوتا أو القريش عديمة أو قليلة الدسم، أو صدور الدجاج مع قطعة من الفواكه.

وإذا تعرفت على أثر وجبة الإفطار الصباحية وما تسببه من تحسن في المزاج العام، والتحكم في مرض السكر فإنك سوف لا تتركها أبداً.



**ملحوظة:** إن الأشخاص الذين يتناولون وجبات صغيرة ليلاً أو الذين يوزعون السعرات الحرارية خلال اليوم، يصحون من منامهم دائماً جائعين ليتناولوا طعام الإفطار بشهية.

**لقد سمعت أنه يفترض أن أتناول خمس وجبات**

**من الفاكهة والخضار في اليوم. لماذا؟**

زيادة تناول الخضار والفواكه في طعامك يعطيك الصحة والحيوية خاصة في الحماية من أمراض السرطان، وأمراض القلب والشرابين. والخضراوات والفاكهة

تحتوي على نسب قليلة من الدهون وغنية جدا في الفيتامينات مثل فيتامين (أ) وفيتامين (ج) والألياف.  
وبعض الناس قد يتناول حبة واحدة من الفاكهة، والقليل من الخضراوات في اليوم، وهذا ربما لا يفي بالغرض.



وربما يمكنك أن تجد طريقة لزيادة هذه الكمية لتصل إلى ٥ حبات من الفاكهة والكثير من الخضراوات في اليوم الواحد، وذلك من خلال أطباق السلطة والحساء والساندويتشات وأيضا في الوجبات الرئيسية إضافة إلى الوجبات الخفيفة.  
فالخضراوات والفاكهة تؤثر في مرضى السكر بطرق مختلفة، فمثلا بعض الفاكهة تحتوي على ١٥ جراماً من النشويات في الحبة الواحدة، وبذلك فهي تؤثر على مستوى الجلوكوز في الدم خلال ساعتين.

وزيادة مستوى الجلوكوز في الدم يعتمد على قاعدة مهمة تطرح السؤال الآتي:  
هل تناولت هذه الفاكهة على معدة خاوية، أو هل أن نوعية الفاكهة كانت مطبوخة أم

طازجة - كاملة أو عصيراً. وأيضاً على مستوى الجلوكوز في الدم وقت تناول تلك الفاكهة.

يمكنك أن تقيس مستوى الجلوكوز في الدم بعد تناول الفاكهة لمعرفة تأثيرها عليك.

أما الخضراوات فهي تحتوي فقط على ٥ جرامات من النشويات للطبق الواحد، وهي تعطي نسبة أقل من السعرات الحرارية وتوفر كثيراً من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

وأما نسبة البروتين القليلة في الخضراوات فلها تأثير قليل على مستوى الجلوكوز في الدم، ولكن لها أثر كبير على صحتك لذلك فإننا ننصح لك بالاستمرار في تناولها.

### لماذا أحتاج إلى تناول القليل من الطعام - والاستمتاع بقلته!

#### هل لأنني الآن مسن أم ماذا؟

إذا قل نشاطك نتيجة لتقدمك في السن فإنك لا تحتاج إلى تناول كميات عالية من السعرات الحرارية، إلا أن شهيتك واستمتاعك بتناول الطعام ربما تتأثر بالتغيرات الحادثة في كل مما يأتي:

- البراعم الحسية في اللسان: تؤثر في التذوق والرغبة في تناول الغذاء.
- حاسة الشم: تؤثر في الرغبة في تناول الغذاء وكذلك في كمية الطعام الذي تأكله.
- حاسة النظر: تؤثر في صعوبة قراءة النشرة الملصقة على العبوة والوصفات الطبية على الأدوية.

- حاسة السمع: تؤثر على المقدرة على الاستمتاع بالأحداث الاجتماعية أثناء تناول الطعام.
- حاسة اللمس: تزيد من صعوبة تحضير الطعام.
- الأسنان وحالتها الصحية: قد يكون مؤلماً مضغ أي نوع من الطعام الصلب ولكن من السهل قضم أنواع الطعام اللينة.

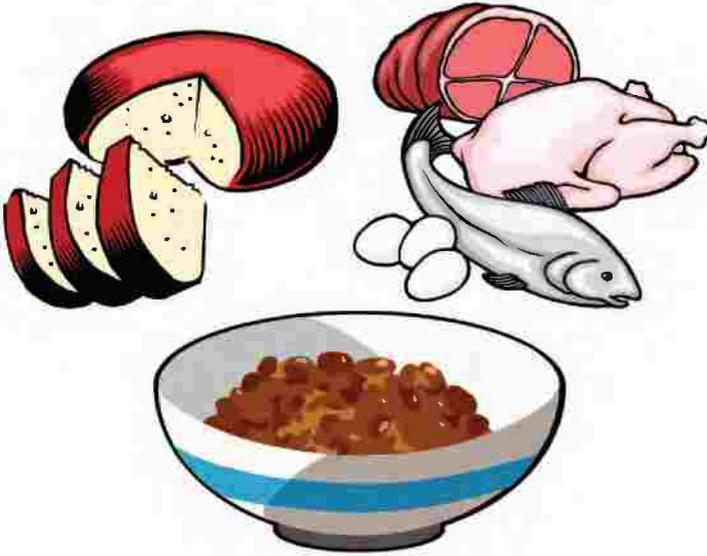


نتيجة للأسباب السابقة فقد تترك وجبة، أو تأكل وجبات قليلة السعرات الحرارية الشيء الذي يؤثر عليك بصفته مريضاً بالسكر. كما أن قلة التمارين تؤدي إلى قلة الحركة، وهذا كله يؤدي إلى فقدان الطاقة وكذلك الشهية، كما أن نقص التغذية يؤدي إلى الإرهاق والشعور العام بالنقص في الصحة والعافية. لذلك فإنه من الأفضل لك العمل مع مختص التغذية لكي يساعدك على مواجهة التحديات في متابعة خطتك الغذائية.

## هل المصادر النباتية للبروتين أفضل بالنسبة لي من المصادر الحيوانية؟

ربما كانت هناك فوائد من تناول البروتينات النباتية لمرضى السكر لأن الأغذية النباتية قليلة في نسبة الدهون وخاصة الأحماض الدهنية المشبعة. كما أن البروتينات النباتية تحتوي على نسبة عالية من الألياف.

أما المصادر الحيوانية للبروتين فهي تزيد من نسبة الكوليسترول والأحماض الدهنية المشبعة في الدم. والمصابون بمرض السكر لهم قابلية كبيرة للإصابة بأمراض القلب في عمر مبكر جداً، ولذلك فمن الضروري تقليل نسبة الدهون المشبعة والكوليسترول في مواد الطعام، ويمكن أن يتم ذلك بالاتجاه إلى تناول الأطعمة النباتية.



إن تحول مرضى السكر للحصول على البروتين من المصادر النباتية بدلاً عن المصادر الحيوانية تمت دراسته وجدوى الفائدة منه كعلاج للمصابين بمرض الكلى الناتج عن الإصابة بمرض السكر.

وحتى الآن لم يتم الوصول إلى نتيجة واضحة تدل على أن البروتين النباتي (الفاصوليا، الفول، الخضراوات) أفضل من البروتين الحيواني (اللحوم، الدجاج، الأسماك، اللبن، والبيض). لذلك حاول أن تناقش آخر الأبحاث مع المختصين في مرض السكر للحصول على معلومات في هذا الموضوع.

ولكن بصفة عامة فإننا نعلم أن الأشخاص في كثير من الدول الأخرى الذين يتغذون على كميات قليلة من اللحوم، وكميات كبيرة من بروتين فول الصويا، والأرز، يعانون من إصابات أقل بمرض السرطان، وأمراض القلب والشرايين، مقارنة مع الشعوب التي تتناول نسبة عالية من البروتين الحيواني.

ومن المعلوم أن البروتين الحيواني يحتوي على جميع الأحماض الأمينية المتعارف عليها كيميائياً، بما فيها أحماض الأمينية الثمانية الأساسية التي يحتاجها الجسم لبناء الخلايا، وسميت بالأساسية لأن الجسم لا يستطيع تكوينها ويجب الحصول عليها من مصادر غذائية خارجية.

ولكن الجمع بين بعض الأنواع المختلفة من البروتين النباتي يمكنه أيضاً أن يوفر للجسم كل الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها.

### هل هناك فائدة من إضافة فول الصويا

#### أو أي من منتجاته إلى قائمة طعامي المعتاد؟

نعم... إن فول الصويا يحتوي على نسبة قليلة من الدهون المشبعة ولا يحتوي على أي نسبة من الكوليسترول، كما أنه يحتوي على بروتين ذي قيمة غذائية عالية.

ولقد توصل العلماء إلى أن هناك مركبات يحتويها بروتين فول الصويا تقلل من الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب ومرض هشاشة العظام، والسرطان.

وقد وجد أن بروتين فول الصويا يحتوي على مجموعة من المواد النباتية تسمى الأيزوفلافونيدات وهذه لها القدرة على خفض نسبة الكوليسترول في الدم.



وفي بعض مراحل مرض الكلى، فإن تناول البروتين النباتي ربما يكون أسهل من البروتين الحيواني في التخلص منه بواسطة الكلى. وفول الصويا يدخل في منتجات مختلفة من المتلجات القشدية إلى البرجر، ويمكن تناوله في صورته الكاملة وربما يدخل في بعض الوصفات الطبية.

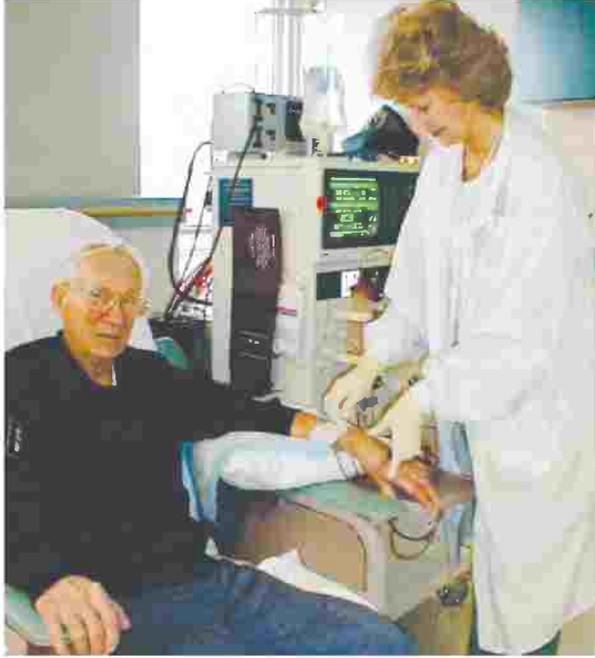
الأيزفلافينويدات	البروتين بالجرام	النشويات بالجرام	السعرات الحرارية	فول الصويا (حجم الوجبة)
٣٥	١٤	٩	١٤٩	نصف كوب فول صويا مطبوخ
٤٠	١٦	١٤	١٦٥	تيمبا (٢/١ كوب)
٤٠	١٠	٢	٩٤	توفو (٢/١ كوب)
٤٠	١١	٩	١٢٨	أوقية من مكسرات فول الصويا
٤٠	٣	٢	٤٠	لبن فول الصويا (٢/١ كوب)
١٠	٤	١٠	٧٢	كريمة فول الصويا (٢ ملعقة كبيرة)

### هل ينبغي على مريض السكر أن يأكل كميات قليلة

#### من البروتين للمحافظة على الكلى؟

ليس ضروريا أن تفعل ذلك.. فحسب توصيات الجمعية الأمريكية لمرضى السكر - وهي المرجع العالمى في هذا الخصوص - فإنه يمكن أن تتناول كمية البروتين نفسها التي يتناولها الشخص العادي السليم، ولكن بشكل عام فإنه يفضل أن يتحصل الفرد البالغ على ١٠-٢٠٪ من السعرات الحرارية من البروتين أو بمعدل ٠,٨ جرام لكل كيلو جرام من وزن الشخص البالغ في اليوم.

فمثلاً إذا كان وزن الشخص ٦٠ كيلو جرام، فهذا يعني أنه يحتاج إلى ٥٠ جراماً من البروتين في اليوم الواحد. ويوضح الجدول التالي بعض مصادر البروتين النباتي والحيواني.



ولقد لوحظ أن من بين عادات الشعوب المترفة، أنهم يتناولون أكثر من حاجتهم من البروتين، وقد يؤدي ذلك إلى زيادة عمل الكلى للتخلص من الفائض من نفايات البروتين، مما يؤدي إلى إجهاد كبير للكلى.

فإذا ما كنت مصاباً بأي مرض في الكلى فإنه يتوجب عليك أن تتناول كميات أقل من البروتين وسوف يقوم طبيبك بمعرفة حالة الكلى وتحديد مراحل المرض، ومعرفة طريقة التغذية التي تتبعها، وذلك قبل أن يحدد لك نوعية الطعام القليل البروتين الذي يناسبك.

ويمكنك الاتصال بمختص التغذية لمساعدتك أيضاً على ذلك.

كمية البروتين بالجرام	نوع البروتين الحيواني
٧	٣٠ جراماً من اللحم الخالي من الدهن أو بديلاً عنه من الدجاج أو السمك
٨	كوب حليب أو زبادي
٧	بيضة واحدة

كمية البروتين بالجرام	نوع وكمية البروتين النباتي
٧	نصف كوب عدس مطبوخ، حمص، أو فاصوليا
٨	معلقتان كبيرتان من زبدة الفول السوداني
٧	٣/١ كوب مكسرات بقولية
٧	١٢٠ جراماً من التوفو (مخضوض فول الصويا)
٢ - ٣	شريحة واحدة من الخبز، أو نصف كوب أرز