

A decorative border consisting of two stylized floral sprigs on the left and right sides, connected by a horizontal line at the bottom. The sprigs feature several bell-shaped flowers and green leaves.

**الفصل
الثالث عشر**

الفصل الثالث عشر

تعديل الوجبة الغذائية لمريض السكري في حالة المرض أو ممارسة الرياضة Modification of the Diabetic Diet for Illness and Exercise

قد يحتاج مريض السكري إلى إحداث بعض التغيير والتعديل في وجبته الغذائية عند الإصابة ببعض الأمراض الحادة أو عند ممارسة الأنشطة الرياضية. ويمكن لمريض السكري تعديل الوجبة الغذائية في الحالات الآتية:

أ- تعديل الوجبة الغذائية في حالة إصابة مريض السكري غير المعتمدين على الأنسولين بالأمراض الحادة
Acute Illnesses of Patients with NIDDM

يصاب غالباً مريض السكري ببعض الأمراض الحادة Acute Illnesses العارضة، التي تتمثل أعراضها في الدوخة والتقيؤ وفقدان الشهية للطعام Anorexia، إلا أن هذه الأمراض ليس لها أي تأثيرات سلبية، أو عكسية ملحوظة على مريض السكري غير المعتمدين على الأنسولين (السكري من النوع الثاني).



ومما يجدر ذكره أنه يجب على هؤلاء المرضى تجنب حدوث جفاف Dehydration، وذلك بتناول كميات كافية من السوائل. وفي بعض الأحيان قد تظهر الحاجة للأنسولين على مرضى السكري غير المعتمدين على الأنسولين (NIDDM) (السكري من النوع الثاني) أثناء الإصابة بالأمراض العرضية Intercurrent Illnesses كالأنفلونزا. لهذا يجب على جميع مرضى السكري متابعة البول بدقة للتأكد من عدم حدوث ارتفاع في مستوى الجلوكوز Glucosuria، أو ظهور الأجسام الكيتونية فيه Ketonuria أثناء الإصابة بالأمراض الحادة.

ب - تعديل الوجبة الغذائية في حالة إصابة مرضى السكري

المعتمدين على الأنسولين بالأمراض الحادة Acute Illnesses of

Patients with IDDM

إن إصابة مرضى السكري المعتمدين على الأنسولين (السكري من النوع الأول) بالأمراض الحادة Acute Illnesses ربما يسبب ارتفاعاً لمستوى جلوكوز الدم، أو انخفاضاً لمستوى جلوكوز الدم، أو الكيتوزية Ketosis (ارتفاع حموضة الدم). وبشكل عام تسبب الإصابة بالأمراض الحادة زيادة احتياجات المريض للأنسولين، بينما قلة كمية السعرات المتناولة تخفض احتياجات الأنسولين. ويجب على مرضى السكري تناول كميات كافية من الكربوهيدرات (٢٠٠ جرام/يوم) لمنع حدوث ارتفاع حموضة الدم بسبب الجوع



الشديد Starvation Ketosis ولتجنب انخفاض مستوى سكر الدم Hy-poglycemia أثناء نوبة المرض، فإنه يجب تعاطي كميات كافية من الكربوهيدرات، وذلك بالتناول المتكرر للسوائل المحلاة Sweetened Fluids والأغذية الخفيفة سهلة الهضم مثل: الأيس كريم والعصائر والجلي المحلى Sweetened Jell-O والشرب Soups كما أن تناول كميات صغيرة من السوائل كل ساعة Hourly Basis سوف يساعد على منع حدوث الجفاف.

ج- تعديل الوجبة الغذائية في حالة تغيير مرضى السكري غير

المعتمدين على الأنسولين للأنشطة الرياضية

لا يحتاج مرضى السكري غير المعتمدين على الأنسولين NIDDM (النوع الثاني) إلى تغيير وجباتهم الغذائية، لتتلاءم مع التغيير في طبيعة التمارين الرياضية Exercises وتعد التمارين الرياضية عاملاً مساعداً للوجبات قليلة الطاقة، لإحداث فقدان في الوزن. ويجب على مريض السكري البدين أو الزائد الوزن الذي يمارس التمارين الرياضية أن يفقد الوزن تدريجياً إذا كانت كمية الطاقة المتناولة ثابتة ومستمرة Constant.

د - تعديل الوجبة الغذائية في حالة تغيير مرضى السكري

المعتمدين على الأنسولين للأنشطة الرياضية

يجب على مرضى السكري المعتمدين على الأنسولين IDDM



(النوع الأول) أن يحدثوا تغييراً في وجباتهم الغذائية وجرعات الأنسولين، لتتلاءم مع التمارين الرياضية التي يمارسونها كما هو موضح أدناه:

(١) التمارين الرياضية المنتظمة **Regular Exercise**: هي التمارين الرياضية المعتدلة التي تُمارس يومياً في وقت محدد وبمعدل نشاط ثابت ولمدة زمنية ثابتة، وتتلاءم هذه التمارين مع الوجبات الغذائية المعتادة لمرضى السكري.

(٢) التمارين الرياضية غير المنتظمة **Irregular Exercise**: هي التمارين الأكثر صعوبة بالنسبة لمرضى السكري المعتمدين على الأنسولين. ربما يحتاج مريض السكري إلى حوالي حصتين إضافيتين من الخبز **Two Extra Bread Exchanges** (قطعة كيك صغيرة و٦ حبات بسكويت هشة مملحة) أو حصة واحدة خبز (حبة توست) وحصة واحدة فواكه (حبة واحدة فاكهة) قبل ساعة واحدة من ممارسة التمارين الرياضية القوية (الشديدة) **Vigorous Exercise** مثل قيادة الدراجة أو بعد كرة السلة **Bas-ketball** أو التنس أو ما يماثلها. أما في حالة ممارسة الأنشطة الرياضية المتوسطة القوة **Moderate Exercise** (مثل المشي **Walking**)، فإن مريض السكري يحتاج إلى حوالي حصة واحدة من الكربوهيدرات (حبة واحدة فاكهة أو قطعة كيك



صغيرة أو ٦ حبات بسكويت هشّة مملحة) الإضافية قبل ساعة واحدة من ممارسة التمرين. هناك العديد من الأغذية التي يمكن تناولها قبل ممارسة التمارين الرياضية، منها جبن الكوتاج منخفض الدهن أو الفواكه أو اللبن الزبادي Yogurt أو الخبز أو الكيك أو البسكويتات الهشة Crackers، ويجب تناول هذه الأغذية قبل موعد التمرين الرياضي بحوالي ٣٠ دقيقة. والجدير بالذكر أنه يجب على مريض السكري الامتناع نهائياً عن ممارسة التمارين الرياضية العنيفة جداً (الشديدة جداً) مثل: الجري والمصارعة وكرة القدم والاسكواش والسباحة السريعة وما يماثلها؛ لأنها تسبب انخفاضاً في مستوى سكر الدم أثناء ممارسة الرياضة أو بعد الانتهاء منها بمدة قصيرة. ويمكن للمريض الذي يمارس الرياضة لأول مرة أن يقيس مستوى السكر في دمه قبل بدء الرياضة وبعد الانتهاء من الرياضة؛ وذلك لمعرفة جرعة الأنسولين المناسبة في هذه الظروف. وتتوقف كمية الطاقة اللازمة لتغطية التمرين الرياضي على حجم الجسم ومدة التمرين وشدة التمرين (جدول رقم ١٣-١).



جدول رقم (١٣-١): الطاقة الحرارية المنصرفة في النشاطات الرياضية المختلفة (رجل، الوزن ٧٠ كيلوجرام)

الطاقة المنصرفة (سعر Kcal لكل ٥ دقائق)	النشاط الرياضي
٧١	المصارعة Wrestling
٥١	رفع الأثقال Weight Lifting
٥٥	السباحة Swimming
٥١	المشي السريع - Jogging متوسط (جري بطيء)
٤٠	المشي السريع - Jogging بطيء (جري بطيء)
١٧	المشي Walking (٣ أميال في الساعة)
٢٥	المشي Walking (٣,٧٥ أميال في الساعة)
٤٥	رياضة كرة القدم Football
٧٥	الجري Running (مسافة قصيرة)
٥٣	الجري Running (قطع الضاحية)
٥٦	الجري Running (٧ ميل في الساعة)
٧٥	الجري Running (١٠ ميل في الساعة)
٢١	ركوب الدراجة Bicycling (٥,٥ ميل في الساعة)
٢٥	ركوب الدراجة Bicycling (٩,٥ ميل في الساعة)
٤٥	ركوب الدراجة Bicycling (١٥ ميل في الساعة)
٣٤	لعب تنس الطاولة Tennis
٢٤	التزلج على الجليد Ice Skating
١٧	الجولف Golf



الطاقة المنصرفة (سعر Kcal لكل ٥ دقائق)	النشاط الرياضي
٣٤	التزحلق على الماء Water Skiing
٥٠	التزحلق على الجليد Skiing (٥ ميل في الساعة)
٤٢	صعود المرتفعات (الجبال) Mountain Climbing
٢٥	تمارين الجمباز Calisthenics (خفيف)
٣٦	العناية بالحديقة
٥٥	كرة السلة Basketball الشاقة
٢١	التجديف Rowing حركة Strokes (٥١ في الدقيقة)
٧,٥	مشاهدة التلفزيون Watching Television
١٧	الرقص Dancing
٩	الطباعة على الآلة الكاتبة Typing
١٧	الطهي Cooking
١٧	كنس السجاد Cleaning
٨,٥	كوي Ironing
٢٨	ركوب الخيل
٦٨	الجودو Judo والكاراتيه Karate
٣٤	البدمنتن (تس الريشة) Badminton