

غذاء مريض السكر : كل ولا تأكل



■ علاج مرض السكر : "منضدة ترتكز على ثلاث أرجل":

إن علاج مرض السكر يعتمد على ثلاثة أشياء رئيسية : الغذاء - الدواء (الحبوب أو الأنسولين) - الرياضة .. وحتى نضمن السيطرة الجيدة على المرض والتي تهدف إلى انضباط مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لأطول فترة ممكنة من العمر لابد من التوفيق بين هذه الأمور الثلاثة حتى يعتدل حال المريض .. وهو بذلك أشبه بالمنضدة التي ترتكز على ثلاث أرجل ، فإذا اختلت إحداها اختل المريض .. أو اختل اتزان المنضدة . ومن الممكن ، بل ومن الممكن جدا ، لكثير من مرضى السكر (سكر الكبار الذى يعالج بالحبوب) أن يستغنوا عن الدواء متى أمكنهم السيطرة على ناحية الغذاء ، وممارسة شيء من الرياضة .. وإذا كان من الصعب تحقيق ذلك بالنسبة للمرضى الذى يعالجون بالأنسولين ، إلا أنه لا شك أن اهتمامهم بهذين الأمرين السابقين ، يمكنهم من الحد من جرعة العلاج بالأنسولين .

■ ماذا تأكل ؟ .. وماذا تمتنع عنه ؟

● الحبوب (أهم نصيحة غذائية) ..

الألياف وفوائدها :

يجمع خبراء التغذية فى الوقت الحالى على أن غذاء مريض السكر يجب أن يعتمد إلى درجة كبيرة على تناول الحبوب باعتبارها أغنى الأغذية بالألياف .. ورغم أن الحبوب بها كمية كبيرة من النشويات إلا أنه لا خطر منها لأن وجود الألياف - وهو الجزء الذى لا يهضم من الأطعمة النباتية - يجعل امتصاص الجسم للجلوكوز الناتج منها بطيئا .. تدريجيا .. بما يوافق ضعف إنتاج الجسم

للأنسولين للتعامل معه . علاوة على أنها تزيد من مفعول الأنسولين الأصلي بالجسم ، وتخفض مستوى الكوليسترول ، وتقاوم الإمساك .. وهناك كذلك اعتقاد قوى بأنها تحمى من سرطان الأمعاء الغليظة .. بالإضافة إلى أنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع .

وهذه الحبوب مثل : العدس - الحمص - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - فول الصويا - فول التدميس - الترمس - الحلبة - حمص الشام - القمح - الذرة .

● دراسات وتجارب :

قامت دراسات عديدة فى مختلف الجامعات الغربية للاستدلال على فائدة الحبوب لمريض السكر .. منها هذه الدراسة التى قام بها دكتور " اندرسون " على مجموعة من مرضى السكر .. وكانت نتائجها كالتالى :

- فى حالة سكر الأطفال - أى السكر الذى يعالج بالأنسولين (IDDM) : استطاع المرضى أن يقللوا جرعة الأنسولين بنحو ٣٩% بعد التزامهم بنظام غذائى يعتمد أساسا على الحبوب .

- فى حالة سكر الكبار - أى السكر الذى يعالج أساسا بالحبوب (NIDDM) : استطاع عدد من المرضى أن يستغنوا تماما عن تناول حبوب الدواء بعد التزامهم بنفس النظام الغذائى السابق .

● التفسير (كيف تساعد الحبوب على علاج مرض السكر ؟) :

(١) تؤدى إلى ارتفاع تدريجى بطىء بمستوى الجلوكوز يتمشى مع حالة البنكرياس " المريض " .. أى لا يحتاج لكمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه .
(٢) تزيد من مفعول الأنسولين الموجود أصلا بالجسم لذلك قد لا يحتاج المريض لأنسولين خارجى .. وسبب ذلك - كما تقول أحدث الدراسات - أن الحبوب الغنية بالألياف (كالأنواع السابقة) تزيد من عدد "مستقبلات الأنسولين" عند جدران الخلايا (Insulin - Receptors) .. أى تزيد بالتالى من مفعول الأنسولين المحدود الكمية عند مريض السكر .

• كيف تساعد الحبوب على خفض ضغط الدم المرتفع ؟

وجد أن الحبوب تؤدي من خلال عملية معقدة إلى زيادة إخراج الصوديوم من الجسم (من المعروف أن الصوديوم يرفع ضغط الدم ولذلك ينصح الأطباء بالإقلال من ملح الطعام فى حالات ضغط الدم المرتفع).

هذا وقد وجد أن "النباتيين" الذين يعتمدون على أكل الأطعمة النباتية الغنية بالألياف مثل الحبوب تنخفض عندهم القيمة السفلى لضغط الدم (Diastole) بحوالى ١٨٪ عن نظيرهم من الأشخاص الذين يعتمدون على تناول اللحوم.

وبذلك يمكن أن نقول أن كثرة تناول الحبوب الغنية بالألياف يمكن أن يؤدي لانخفاض بسيط بضغط الدم سواء عند مرضى الضغط المرتفع أو عند الأشخاص الأصحاء تماما.

وهذه الفائدة لها قيمة كبيرة لمرضى السكر إذ يميل عدد كبير منهم إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم كإحدى مضاعفات مرض السكر.

• ما مقدار ما تأكل من الحبوب يوميا ؟

تناول يوميا ملء فنجان من الحبوب الجافة (مثل الترمس أو الفول النابت أو الفاصوليا المسلوقة أو ما تشتهى من أنواع الحبوب الأخرى) .. فهذا كفيلا يخفض مستوى الكوليسترول الضار ، وضبط مستوى الجلوكوز ، وزيادة مفعول الأنسولين "الداخلي" ، وخفض ضغط الدم - بدرجة بسيطة وتنشيط وظائف القولون وتنظيم حركته والوقاية من سرطان الأمعاء .

هذا وينصح بالبحث أسترالى من خلال دراسة حديثة بأن يتجنب مريض السكر تناول الحبوب المعلبة (مثل علب الفول المحفوظ) حيث تؤدي لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم بينما يكون الاعتماد على تناول الحبوب المسلوقة أو المنقوعة فى الماء مثل الترمس .

● أمثلة لوجبات صحية من الحبوب :

- لوبيا (أم عين سوداء) مسلوقة فى الماء + زيت زيتون + عصير ليمون .
- فول نابت بالليمون .
- عدس (أبوجبة) مسلوق + زيت زيتون .
- ترمس أو حمص الشام (منقوع فى الماء) .
- ذرة مشوى .
- حمص (للتسلية) .

■ الخضراوات والفاكهة :

وهذه أيضا من الأغذية الهامة لمريض السكر لاحتوائها على الألياف علاوة على قيمتها الغذائية المرتفعة ، مثل : الكرنب والخرشوف والخس والخيار والكرفس .

ويعتبر التفاح أفضل أنواع الفاكهة لمريض السكر حيث يعمل على تنظيم مستوى الجلوكوز بالدم ، وخفض مستوى الكوليسترول ، وخفض ضغط الدم المرتفع . بالإضافة لقيمته الغذائية العالية .

وقد تندش من هذا الأمر نظرا لأن التفاح يحتوى على سكريات .. لكنه فى الحقيقة فإن سكر التفاح يتمثل فى الجسم بشكل بطيء أى أنه لا يتطلب من البنكرياس "المريض" إخراج كمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه وإلا ارتفع مستوى الجلوكوز بالدم بسرعة - كما هو الحال بالنسبة لتناول سكر المائدة أو الحلويات عموما .

وهو بهذه الخاصية التى ترجع لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف ، يعتبره الباحثون فى نفس مرتبة الحبوب المخففة الغنية بالألياف .

ويقول دكتور "جارى شوارتز" رئيس قسم الفسيولوجيا النفسية (Psychophysiology) (تخصص غير موجود فى مصر) بجامعة ييل (Yale)

الأمريكية : إن مجرد استنشاق رائحة التفاح له أثر مهدئ لكثير من الأشخاص يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع .

ولأسباب غير واضحة تماما تشير دراسة فرنسية إلى أن الإكثار من أكل التفاح يؤدي لخفض مستوى الكوليسترول عند النساء أكثر من الرجال .

وقد يحدث خلال أول ثلاثة أسابيع من تناول التفاح أو يرتفع مستوى الكوليسترول ، لكنه ينخفض بعد ذلك إلى معدله الطبيعي .

ومن الواضح بصفة عامة أن تأثير التفاح كمخفض للكوليسترول أو لضغط الدم يختلف بين الأشخاص على حسب التركيب الكيميائي للجسم .. وأحيانا ينعدم هذا المفعول تماما عند بعض الأشخاص . هذا وأنصح أخيرا بأن يكون أكل التفاح كاملا أى دون تقشير لاحتواء القشر على نسبة عالية من الألياف المفيدة للجسم . أما بالنسبة لفاكهة العنب فهى تعد من "أخطر" أنواع الفاكهة لمريض السكر إذ يمكن أن تعرضه لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم ، ولذا يجب أن تؤكل بحساب ..

■ البيض واللبن ومنتجاته :

لاحظ أن البيض (الصفار) يحتوى على نسبة مرتفعة من الكوليسترول .. لذلك ينبغي الحذر من تناوله .. فيكفى ٢ - ٣ بيضات أسبوعيا على الأكثر . ويعتبر اللبن الزبادى واللبن الرائب من أفضل الأغذية للأشخاص عامة ولمرضى السكر على وجه الخصوص . وأنصحك قبل شرب اللبن (العادي) أن تزيل عنه الطبقة العليا (الوش) لأنها غنية بالدهون .

■ اللحوم :

بصفة عامة ، ينصح خبراء التغذية فى الوقت الحالى أن يكون الاعتماد الأكبر على تناول البروتين النباتى (مثل فول الصويا والحبوب المختلفة) .. وعلى البروتين الحيوانى الخاص باللبن ومنتجاته .. بينما يقلل تناول البروتين الحيوانى الخاص باللحوم .. ويفضل من هذه اللحوم اللحم الأبيض (الأسماك

والطيور) والإقلال من تناول اللحم الأحمر باعتباره أقل احتواء على الدهون وأخف هضما . وعند أكل اللحوم بصفة عامة لابد من نزع جلد الطيور وأى دهون ظاهرة .

■ المأكولات الدهنية :

احترس منها تماما .. لأنها ترفع مستوى الكوليسترول .. وهى مثل : السمن الحيوانى (استخدم السمن النباتى أو الزيوت النباتية فى إعداد المأكولات) والزبد والقشدة ودهن اللحوم .

أما الدهون التى تأتى من مصادر نباتية فهى لا تضر ، لكنها تعرض لزيادة وزن الجسم ، مثل الدهون الموجودة بالبنق واللوز والجوز وال فول السودانى وكذلك الزيوت النباتية .

■ الحلويات والمأكولات السكرية :

احرص على الإقلال من تناول السكر الأبيض (سكر المائدة) إلى أقصى درجة ، أو استبداله بالسكريات الخاصة بمرضى السكر (مثل السكرين) .. وعموما فالأمر يتوقف على أحوال المرض معك . احذر تماما من الجاتوهات والحلويات وغيرها من المأكولات المعتمنة على السكريات .. ولتذكر أن جسمك لا يستطيع أن يتعامل جيدا مع السكر (الجلوكوز) إذا قدم إليه بدفعة كبيرة .. مما قد يؤدي لارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز بالدم فتتعرض لتعاب تصل إلى حد الغيبوبة .

■ النشويات :

وهى مثل : الأرز والمكرونه والبطاطس والحبوب (سبق الحديث عن الحبوب) .

● الأرز :

تقول دراسة حديثة أن الأرز مفيد خاصة لسكر الكبار حيث يعمل على خفض مستوى الكوليسترول وضبط مستوى الجلوكوز .

● المكرونة والبطاطس (النشا) :

كلاهما ضار بمريض السكر خاصة البطاطس إذ يمكن أن يؤدي تناولهما إلى حدوث ارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز .

● الخبز :

يفضل أن تعتمد على الخبز النى يحتوى على ردة وقمح وقشور القمح (دقيق أسمر) لأن فيه نسبة مرتفعة من الألياف ، علاوة على احتواء قشور القمح على نسبة مرتفعة من فيتامين "ب" وفيتامين "هـ" وكلاهما يقوى الناحية الجنسية (مصدر شكوى من بعض مرضى السكر) .

ولهذا الغرض يوصف خبز "السن" لعلاج السكر إذ يحتوى على نسبة كبيرة من الألياف لا تتوفر فى غيره من أنواع الخبز .

■ الماء :

خذ كفايتك يوميا من الماء .. واحذر العطش لفترة طويلة .. فوجود الماء بالجسم بكمية كافية يبعد خطر حدوث متاعب بالكليتين لأنه يغسل مجرى البول ، ويمنع ترسب الأملاح والمخلفات به (لاحظ أن مريض السكر يتعرض أكثر من غيره لمتاعب الكليتين) .. ذلك علاوة على فائدة الماء العظيمة فى حالة ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم حيث يعمل على تخفيف تركيزه بالدم والتخلص من الجلوكوز الزائد مع البول .. بل إنه يعتبر علاجا أساسيا فى حالات ارتفاع مستوى السكر بالدم .

وأفضل وسيلة لتحديد كفايتك من الماء هى أن تلاحظ لون البول .. فإذا كان غامقا (أى مركزا) فأنت تحتاج لشرب كمية من الماء .

■ المشروبات :

بالنسبة للشاي والقهوة والكوولا .. تعامل مع هذه المشروبات بحذر .. وليكن من الأفضل بالطبع لو تستطيع الاستغناء عنها تماما ، واستبدالها بمشروبات من الأعشاب المفيدة (كالهلبة والينسون أو الجريب فروت وغيرها) .

ذلك أن هذه الأنواع الثلاثة تحتوى على مادة الكافيين .. وقد وجد أن هذه المادة ترفع مستوى الجلوكوز بالدم علاوة على أضرارها الأخرى إذا أفرط فى تناولها كالتوتر ، واضطراب الهضم ، والأرق وغير ذلك .

■ ملح الطعام ومريض السكر :

احترس من ملح الطعام ، ولا تكثر من تناوله (نصيحة للأصحاء والمرضى) لأنه يرهق الكليتين ، وتؤدى زيادته لارتفاع ضغط الدم .

■ الفيتامينات والمعادن :

من أهم المعادن والعناصر التى يحتاجها مريض السكر هى الزنك لأنه يساعد على زيادة مناعة الجسم وتجديد الأنسجة (موجود فى كثير من الأطعمة) .. والمنجنيز وهو ضرورى لتوليد الطاقة من الخلايا ، وسبب أهميته لمريض السكر أنه يتعرض لفقدان المنجنيز عن طريق الكليتين (يوجد بالخضراوات والفواكه والبقول) .. والكروميوم وهذا العنصر يزيد من كفاءة الأنسولين ، أى يقاوم ارتفاع مستوى الجلوكوز (عامل مقاوم للسكر) .. وهو يتوفر فى خميرة البيرة دون غيرها من الأغذية .

أما بالنسبة للفيتامينات ، فإن من أهمها لمريض السكر فيتامين (ج) لأنه يساعد على مقاومة العدوى ، كما أنه يزيد من حيوية الأنسجة ، ويساعد على التئام الجروح (لاحظ أن مريض السكر يتعرض للإصابة بالجروح والتقرحات بالقدمين) .. ويتوفر هذا الفيتامين فى الليمون والبرتقال والطماطم والتوت ، ويعتبر الجريب فروت أغنى مصادره . كما يحتاج إلى فيتامين "ب" المركب بكافة أنواعه خاصة "ب₁" لأنه ضرورى لسلامة الأعصاب ، كما أنه ضرورى لتمثيل المواد السكرية .. وهو يتوفر فى الخبز الأسمر والحبوب غير منزوعة القشور والبقول والخميرة .. وكذلك "ب₆" وهو عامل مساعد على كثير من تفاعلات الخلايا ، وفيما يبدو أن مريض السكر يحتاج إليه أكثر من غيره .. وهو يتوفر فى الموز والحبوب غير منزوعة القشور والبقول ومعظم الخضراوات الورقية ، وكذلك النياسين .. حيث يذكر أنه يقوى من مفعول الكروميوم .. وهو يتوفر فى الحبوب غير منزوعة القشور والخميرة والردة .