



١٩

الخميرة الغذاء الذهبى لمريض السكر !!!

■ لماذا الخميرة لمريض السكر ؟

- الخميرة غنية بالفيتامينات ، والأحماض الأمينية ، والأملاح المعدنية المهمة، والتي يحتاجها مريض السكر .
- تحتوى الخميرة على عنصر الكروميوم Chromium ، وكما ذكرنا منذ قليل بأن هذا المعدن له تأثير فعال فى ضبط السكر بالدم ويقلل الدهون والوزن.
- ومن فوائد الخميرة الأخرى ، احتوائها على كمية كبيرة من فيتامين ب المركب ، الضرورى لمريض السكر من أجل التمثيل الغذائى للنشويات ، وللحفاظ على سلامة الأعصاب .
- ودائماً ما ننصح مريض السكر بالمداومة على تناول الخميرة إما طازجة أو على هيئة أقراص وشراب .



١٩

الغذاء والدواء

- من المواضيع المهمة جداً لمريض السكر : كيف يوازن بين ما يتناوله من طعام ، وما يأخذه من دواء لعلاج السكر .
- فكل من الغذاء والدواء يؤثر على الآخر ، ولابدّ من التوازن بينهما .

كيف يستطيع مريض السكر ضبط كمية

ونوعية طعامه مع الإنسولين الذى يتناوله .. ؟

قبل أن أجيب عن هذا السؤال المهم ..

دعنى أوضح لك أن هناك أكثر من نوع من الإنسولين .. أنظر الجدول .



نوع الإنسولين	بدء تأثيره	ذروة عمله	مدة التأثير
إنسولين سريع المفعول	١/٤ - ١/٢ ساعة	٢ - ٤ ساعات	٦ - ٨ ساعة
إنسولين متوسط المفعول	١,٥ - ٢ ساعة	٦ - ١٢ ساعة	١٢ - ٢٤ ساعة
إنسولين طويل المفعول	٤ - ٦ ساعة	١٢ - ٢٠ ساعة	يستمر ٢٦ ساعة
إنسولين مختلط	١/٢ - ١,٥ ساعة	٢ - ١٢ ساعة	يستمر ٢٤ ساعة

- الإنسولين سريع المفعول يبدأ عمله بعد فترة قصيرة من حقنه (١/٤ ساعة) .. ويصل إلى ذروة تأثيره بعد ساعتين تقريباً .. معنى هذا أنه بعد ساعتين من حقن هذا الإنسولين سوف يحدث



انخفاض واضح للسكر بالدم ويطبق نفس الأمر أنواع الإنسولين الأخرى كما هو موضح بالجدول .

- الإنسولين المختلط أو الممزوج : هو نوع يتم فيه مزج نوعين من الإنسولين .
سريع المفعول + طويل أو متوسط المفعول .

لكي نحصل على استجابة سريعة ، وفي نفس الوقت ممتدة للإنسولين ..

■ ولكي يستطيع مريض السكر إحداث التوازن بين الطعام الذي يتناوله والإنسولين الذي يتعاطاه عليه مراعاة الآتى :

(١) ألا يتناول الإنسولين دون طعام .. حتى لا يحدث انخفاض شديد للسكر بالدم ، دون تعويض من الطعام .

(٢) فى ذروة عمل الإنسولين ، قد يحدث انخفاض للسكر .. وفى هذه الفترة ينبغي لمريض السكر تناول وجبة صغيرة من النشويات لمنع هذا الانخفاض .

(٣) فى حال حدوث انخفاض فى السكر واضح ، مع ظهور الأعراض والعلامات المميزة لانخفاض السكر .. ينبغى لمريض السكر الإسراع فى تناول السكاكر سريع الامتصاص وعالية التسكر لتعويض هذا الانخفاض (سكر طعام - عسل النحل - عصائر محلاة - أقراص جلوكوز)

(٤) لابد من ضبط جرعة الإنسولين التى يتناولها مريض السكر مع كمية ونوعية الطعام الذى يتناوله .. ويتم هذا بالاتفاق مع الطبيب المعالج .

(٥) عند مزاوله الرياضة .. ينبغى لمريض السكر التدقيق فى ضبط جرعة الإنسولين ، مع الطعام الذى يتناوله ليناسب النشاط الرياضى الذى يزاوله .

■ كيف أعرف أن هناك انخفاضاً للسكر بالدم ؟!

- مرضى السكر الذى يعالجون بأدوية علاج السكر ، وخاصة الإنسولين - قد يتعرضون إلى انخفاض حاد فى السكر ، وخاصة أولئك الذين يتناولون الإنسولين دون تناول طعام ، أو الذين يتناولون جرعات عالية من الإنسولين ، وكمية قليلة من الطعام .

وأحياناً قد يتعرض الرياضيون الذين يبذلون جهداً كبيراً إلى انخفاض للسكر (نظراً لاستهلاك السكر فى النشاط الرياضى بكمية كبيرة دون تعويض من الطعام سريع) .

● وأهم الأعراض والعلامات التى توضح انخفاض السكر بالدم هي :

- دوخة - رعشة باليدين - قلق وتوتر

- نبض سريع - زيادة العرق (عادة يكون بارداً)

- زيادة فى ضغط الدم (أحياناً) .

- ضعف فى الذاكرة .

- إحساس شديد بالجوع .

- تشنجات (أحياناً) .

■ كيف تستطيع التغلب على هذا الانخفاض في السكر ؟

فى الحالات البسيطة .. وعندما تكون الأعراض خفيفة ، يتم إمداد المريض بالسكريات مثل :

سكر الطعام - عصير الفواكه المحلى بالسكر - قطعة شيكولاته أو "بنبونى" .. وهناك أقراص جلوكوز جاهزة تباع فى الصيدليات من الممكن تناولها .

- أما فى الحالات الشديدة .. والمصحوبة بفقدان الوعى .. فينبغى التعامل معها بعناية بالغة .. ويتم نقل المريض فوراً إلى المستشفى حيث يتم إعطاؤه جلوكوزاً مركزاً ٥٠ ٪ بالوريد .

■ لماذا ينصح مريض السكر بتناول وجبات صغيرة ومتعددة بدلاً من وجبة

أو وجبتين كبيرتين خلال اليوم ؟

من المعروف أن بنكرياس مريض السكر لا يفرز إلا كميات قليلة من الإنسولين .. أو كمية قليلة المفعول ..

ولذا جد أنه فى حال تناول وجبات كبيرة من الطعام ، فإن الإنسولين القليل ، والضعيف فى مفعوله لن يستطيع التعامل مع هذه الكمية الكبيرة من الطعام ، والنتيجة ارتفاع بالسكر دون سيطرة .

أما إذا كانت الوجبة صغيرة ، فإن هذه الكمية القليلة سوف تستطيع أن تسيطر على هذه الوجبة ، ومن ثم لا يرتفع السكر بشكل واضح .



١٩. الكوليسترول .. الدهون الثلاثية .. ومرض السكر ..

الارتباط كبير ، وخطير .. فنسبة ليست قليلة من مرضى السكر ، ولا سيما غير المتزمين بالعلاج ، عادة ما يصابون بارتفاع فى الكوليسترول والدهون الثلاثية الضارة ، وما يعقبها من مضاعفات :

- تصلب شرايين .
- ارتفاع بضغط الدم .
- ذبحة صدرية بالدم .
- جلطة قلبية .

ولذا

علينا - بكل اهتمام - ضبط مستوى الكوليسترول ، والدهون الثلاثية لدى مريض السكر ، حتى لا يقع فريسة لعواقبهما ومضاعفاتهما .
ويعتبر العلاج الغذائى الخطوة الأولى ، والمهمة فى عملية المحافظة والوقاية والعلاج من ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية .

■ ما أهم الأغذية الغنية بالكوليسترول الضار .. والتي تعمل بدورها على

رفع الكوليسترول بالدم لدى مريض السكر؟

- القشدة والزبدة .
- جلد الدجاج .
- الكافيار .
- لحم البط والإوز .
- البيض .
- المايونيز .
- اللبن والجبن كامل الدسم .
- دهون الحيوانات .
- السجق والهامبورجر .
- الشيكولاته والكاستر .
- الكبد والقلب .

■ ■ باختصار : ما أهم النصائح التي تساعد مريض السكر في ضبط

مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية في جسمه ؟!

- (١) إذا كنت سميناً .. فأسرع إلى إنقاص وزنك والتخلص من دهون جسمك .
- (٢) ارفع يدك عن السمن الاصطناعي ، والدهون الحيوانية المليئة بالكوليسترول الضار .
- (٣) احرص على الطهى بالزيوت النباتية ، وخاصة زيت الزيتون .
- (٤) انزع جلد الدجاج وباقي الطيور قبل طهيها .
- (٥) لا تفرط في تناول اللحوم .. واستبها بالأسمك الغنية بالزيوت الأساسية (سمك الماكريل ، التونة ، السلامون ، السردين ، ..)
- (٦) أكثر من الأطعمة الغنية بالألياف والتي تساعدك في خفض الكوليسترول الضار مثل : الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة .
- (٧) لقد حان الوقت أن تستبدل طبيخك المسبك ، بالسوتيه الذي يحضر بدون إضافة دهون .
- (٨) احذر الألبان كاملة الدسم ، وجميع المنتجات التي تحضر منها ، وعليك بالجبن والزبادى خالى الدسم .
- (٩) أطعمة المطاعم السريعة ، والتيك أواى غالبيتها غنية بالدهون عالية الكوليسترول ، ، احتسرها منها .
- (١٠) الماستردة .. المايونيز .. السوس وغيرها غنية بالكوليسترول الضار ، فعلينا تجنبها قدر الإمكان .
- (١١) لا تفرط في تناول البيض .. يكفيك من ٣ - ٤ بيضات أسبوعياً .
- (١٢) احذر من الشيكولاته ، والجاتوهات المحشية بالكوليسترول .
- (١٣) قدر المستطاع .. تجنب التعرض للتوتر والقلق والإنفعال ، فالأبحاث أثبتت أن العلاقة بينها وارتفاع الكوليسترول واضحة .
- (١٤) إياك والتدخين والإفراط في تناول القهوة .
- (١٥) الرياضة - التمارين - المشى وسائل في غاية الأهمية لضبط الكوليسترول الضار ، والتقليل من مخاطره ومشاكله .. فلا تغفل عنها .



الألياف .. الدواء الفعال لمريض السكر ؟!

سؤال :

■ ماذا نقصد بالألياف الغذائية ؟

هى عناصر غذائية ، كربوهيدراتية ، معقدة التركيب ، لا يمكن للإنسان هضمها بواسطة إنزيماته الهاضمة .

ويوجد نوعان رئيسيان منها :

الأول : يذوب فى الماء مثل ألياف البكتين .

الثانى : لا يذوب فى الماء مثل : السليلوز ، والهيموسيليلوز واللجنين .

■ بصفة عامة ما هى فوائد الألياف الغذائية للإنسان ؟

أولاً : تساعد فى تنظيف الأسنان من بقايا الطعام ، لأنها تأخذ وقتاً طويلاً فى المضغ ، وتزيد من إفرازات الغدد اللعابية المطهرة .

ثانياً : تساعد على إنقاص الوزن ، فهى لا تمد بسعرات حرارية تذكر كما أنها تمكث فى المعدة مدة طويلة ، وبالتالي تعطى إحساساً بالشبع لمدة طويلة ، فيقل الطعام الذى نتناوله فينقص الوزن .

ثالثاً : تسهل عملية الإخراج ، حيث تقوم الألياف بامتصاص كمية كبيرة من الماء الموجود فى الأمعاء والقولون .. وبالتالي تزيد من حجم وتماسك البراز ، ومن ثم تسهل عملية الإخراج وتزيد من عدد مرات التبرز .

رابعاً : تساعد فى التخلص من بعض المواد الضارة مثل : الكوليسترول والدهون ، والمواد السامة ..

فلألياف القدرة على امتصاص بعض المواد العضوية ، وغير العضوية وإخراجها من الجهاز الهضمي ،، فهى تعمل كأسفنجة تقوم بامتصاص الكوليسترول الزائد ، والدهون الضارة ، وبعض المواد السامة مع الماء لإخراجها مع الفضلات .

وللألياف دور فى التقليل من حدوث السرطانات مثل سرطان القولون ..
فهى تخفف من بقايا المواد التى يحتمل أن تكون مواد مسرطنة ، وكذلك تعمل
على التقليل من وجود أملاح الصفراء فى الأمعاء .

■ الألياف ومرض السكر..

أما فوائد الألياف لمريض السكر فهى عديدة :

- تقلل معامل التسكر "مؤشر السكر" للعديد من الأغذية النشوية .. (تقلل امتصاص الجلوكوز إلى الدم" .
- معنى هذا الكلام أنها تحد من ارتفاع السكر بشكل سريع وعال إلى الدم .
- تقلل من الكوليسترول الضار ، الذى يزيد وجوده فى مريض السكر بشكل خاص ، وكذا الحال بالنسبة للدهون الثلاثية .
- تقاوم حدوث الإمساك الذى يعانى منه نسبة كبيرة من مرضى السكر .

■ هذه فوائد الألياف .. فهل هناك سلبيات أو مشكلات من تناولها ؟

فى الحقيقة أن الإفراط فى تناول الألياف الغذائية من الممكن أن يسبب بعض المشكلات مثل :

- إعاقة امتصاص بعض الأملاح المعدنية المهمة مثل الحديد والكالسيوم والزنك .. وبالتالي تزيد الفرصة للإصابة بأنيميا نقص الحديد وهشاشة العظام وغير ذلك .

- تسبب نقصاً فى بعض الفيتامينات مثل فيتامين أ ، د ، هـ التى تذوب فى الدهون.. لأن الألياف تقلل من امتصاص الدهون التى تساعد على امتصاص هذه الفيتامينات .
- الإفراط فى تناولها قد يسبب إسهالاً وزيادة الغازات بالبطن .

■ ما أهم الأغذية التى تحتوى على الألياف ؟

هناك مجموعة كبيرة من الأغذية ، الغنية بالألياف .. أستعرضها معك ، مع تحديد محتواها من الألياف بالجرام لكل ١٠٠ جم من هذه الأغذية :

مقدار الألياف بها / لكل ١٠٠ جم	الأطعمة
١٢ جم	بطاطاس
١٥ جم	القول الأخضر
١,٥	خمس
٢	يامبية
١	بصل
٥	بازلاء خضراء
١,٥	طماطم
٢	بطاطا
٦	سبانخ
٢	جزر
٢	مقدونس
,٥	خيار
٢	تفاح
٢	مشمش
٢,٢	مانجو
٤,١	كمثرى
٣	موز
١٤ جم	جوز الهند
٠,٥ جم	عنب
١ جم	بطيخ
٢,٨ جم	فراولة
٢٧	ردة (نخالة)
٤	خبز أبيض
٣	أرز
١٣	مكرونات



١٩. الأعشاب الطبية .. ودورها فى علاج السكر ..

■ هل للأعشاب دور فى ضبط السكر بالدم ؟

لا يوجد مرض من الأمراض جريت فيه الأعشاب الطبية ، مثلما حدث مع مرض السكر .

ولكن فى البداية وقبل الحديث عن استخدام الأعشاب فى العلاج ينبغى لنا معرفة القواعد التى تحكم عملية استخدام الأعشاب .

ونلخصها فى الآتى :-

- لا يمكن على الإطلاق استخدام أى عشب ، إلا بعد معرفة تركيبه الكيميائى، وجرعة العلاج المضبوطة منه ، وآثاره الجانبية .

- لا ينبغى استخدام الأعشاب إلا تحت إشراف طبي .

- لا يمكن الاعتماد على الأعشاب بمفردها فى السيطرة على السكر ولاسيما إذا كان مستوى السكر مرتفعاً بشكل ملحوظ ، أو يوجد مضاعفات شديدة من المرض .

- من الخطأ اعتقاد أن الأعشاب إن لم تنفع فلن تضر .. بل من الممكن جداً أن تضر .

■ ما هو الدور الذى تلعبه الأعشاب فى علاج مرض السكر ؟

يوجد العديد من الأدوار يمكن أن تقوم بها الأعشاب ، على حسب نوع كل عشب .

فبعضها له القدرة على تقليل امتصاص الجلوكوز من الدم ، والبعض الآخر يزيد من فاعلية الإنسولين ، وآخر له مفعول مشابه للإنسولين والعديد من الأعشاب وجد أنه يخفض السكر بالدم دون معرفة لطريقة عمله .

■ وصفات الحُلبَة فى علاج السكر..

الحلبة من النباتات المشهورة فى وصفات علاج مرض السكر ، وتحدث عن فاعليتها كثير من كتب الأعشاب والنباتات الطبية .

- وقد ذكرت بعض الأبحاث أن المواظبة على تناول ٥٠ جم من بذور الحلبة يؤدي إلى انخفاض مستوى السكر بالدم .

ويرجع البعض ذلك إلى احتواء الحلبة على نسبة من الألياف تقلل من امتصاص السكر بالدم .

ومن فوائد الحلبة الأخرى أنها تقلل من مستوى الكوليسترول الضار بالجسم.

■ وصفات من الحلبَة :

وجد أن تناول ملعقة صغيرة ٣ مرات يوميًا من الخليط المكون من ١٠٠ جم حلبة + ١٠٠ جم كزبرة محمصة + ١٠٠ جم ترمس جاف .

تناول هذا الخليط يقلل من السكر المرتفع .

■ الكرنب ..

تناول أوراق الكرنب ، أو شرب فنجان يوميًا من عصير الكرنب له مفعول مخفض للسكر بالدم .

ويرجع البعض هذا المفعول لاحتواء الكرنب على مادة تشبه فى عملها هرمون الإنسولين فى خفض السكر بالدم .

وكذلك لاحتواء الكرنب على نسبة كبيرة من الألياف تقلل امتصاص الجلوكوز من الأمعاء إلى الدم .

- ولا ننس احتواء الكرنب على فيتامين ب المركب و "سى" المهمين لمريض السكر .

■ الحِصْرَمُ ..

أثبتت الأبحاث التي استمرت ما يقرب من خمس سنوات بين فريق مشترك من الباحثين في كلية الطب والصيدلة بجامعة الأزهر والمركز القومي للبحوث ، والمعهد القومي للسكر بمصر ، بأن الحِصْرَمِ "ثمار العنب غير الناضجة" له تأثير فعال في خفض منسوب السكر بالدم .

كما أن لهذه الثمار فعل مخفض للكوليسترول والدهنيات الضارة والتي يزداد حدوثها عند مريض السكر .

- وقد أثبتت الدراسة أن للحِصْرَمِ فائدة في علاج تصلب الشرايين والتي كثيراً ما تصاحب مرض السكر .

- وتتجه الأنظار الآن إلى إعداد الحصرم على هيئة كبسولات ، ليتم تناولها واستخدامها بواسطة مريض السكر .

■ الخميرة :

تحتوى الخميرة على العديد من العناصر المهمة لمريض السكر ، ويأتى في مقدمتها عنصر الكروميوم ، الذى يحسن عملية استهلاك السكر بالدم ، كما تحتوى الخميرة على فيتامين ب المركب الضرورى للتمثيل الغذائى للنشويات ولسلامة الأعصاب لدى مريض السكر .

هذا بالإضافة إلى احتواء الخميرة على عدد كبير من الأحماض الأمينية المهمة التي تقوم بدور فعال في تجديد الأنسجة المستهلكة لدى مريض السكر .

■ الثوم :

للثوم فوائد متعددة لمريض السكر ، فهو يقلل من الكوليسترول والدهون الضارة بالدم ، ويقاوم حدوث جلطة الدم بالشرايين هذا إلى مفعوله كمضادات للميكروبات .

ويكفى تناول فص أو اثنين من الثوم النيء للحصول على فوائده المتعددة .

■ البصل :

- يحتوى البصل على مادة (الجلوكوكاينين) التى لها مفعول قريب من الإنسولين فى ضبط السكر .

كما يوجد بالبصل مادة تسمى (أوراينز) هى مادة لها تأثير منشط للبنكرياس فى إفراز الإنسولين .

وبالتجربة ثبت أن تناول البصل ، لمدة شهر يقلل من مستوى السكر بالدم ، ويخفض نسبة الكوليسترول .

■ الشطة الحمراء :

خليط من الشطة الحمراء مع زيت الزيتون .. عندما يدهن به قدم مريض السكر الذى يشكو الآلام والحرقان ، تقل هذه الأعراض بشكل جيد بعد تكرار العلاج لفترة أسابيع .



المراجع العربية

- ١- علاج مرض السكر بدون دواء : دكتور / حسن فكرى منصور .
- ٢- الطعام الجيد طريقك للصحة المثالية : دكتور / أندرو وايل .
- ٣- الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية : د / جيمس ف . بالش وآخرون .
- ٤- عش مع السكر فى سلام : د / أيمن الحسينى .
- ٥- السكر أسبابه ومضاعفاته وعلاجه : د / محمد صلاح الدين إبراهيم .
- ٦- العديد من الأبحاث والمؤتمرات العلمية .

المراجع الأجنبية

- 1- *carolyn leontos : what to eat when you get diabetes . 2000 .*
- 2- *Giugliano D, et al . Diabetes care 1996 .*
- 3- *Barabera ravage : weight Loss DK. Book 2001*
- 4- *Annette B, et al : the fat attack plain Poiket Books U. S . A 1991 .*