

حالات خاصة

أنا لا أرغب في تناول الطعام صباحًا.. فهل هناك ضرورة لوجبة الإفطار؟

96

بكل تأكيد... فوجبة الإفطار أساسية لمريض السكر؛ لأن الجسم ظل بدون طعام لمدة (8-12) ساعة. وهنا يكون لدينا حالتان:

* الذين يعانون من النوع الأول من مرض السكر، فإن الإفطار ضروري جدًا لعمل توازن مع الإنسولين الذي يحقنون به.

* الذين يعانون من النوع الثاني، قد يرون أن عدم الإفطار يؤدي إلى نقص الوزن بتقليل السرعات الحرارية، ولكن الواقع أن هذا يؤدي إلى الزيادة الشديدة في كمية الأكل في المرة التالية وهو ما يؤدي إلى نتائج عكسية.

وفي الحقيقة فإن الأبحاث أظهرت أن الذين لا يتناولون وجبة الإفطار يرتفع لديهم مستوى الكوليسترول في الدم ويزيد وزنهم بطريقة ملحوظة.

ويجب العلم بأن تناول وجبة خفيفة في المساء (بتوزيع السرعات الحرارية على مدار اليوم) يؤدي إلى الإحساس بالجوع عند الاستيقاظ، فيقبل الإنسان على تناول وجبة الإفطار.

هل تناول الوجبات ذات السعرات الحرارية القليلة يفيد مرضى السكر؟

97

ليس الأمر كذلك في جميع الأحوال. فهذا الأمر مناسب لأصحاب النوع الثاني من مرض السكر الذين يعانون من سمنة مفرطة ويتعرضون لمشكلات صحية خطيرة. فيؤدي تقليل السعرات الحرارية إلى فقد سريع للوزن وأيضًا مستوى الجلوكوز في الدم.

وهذا الفقد السريع لا يناسب مرضى النوع الأول، لأن ذلك سيؤدي إلى نقص شديد في سكر الدم وهو أمر في غاية الخطورة.

كما أن الشخص الذي يعاني من مرض السكر إلى جانب أمراض الكلى يجب عليه ألا يحاول استخدام طريقة الوجبات قليلة السعرات الحرارية.

ماذا يفعل مريض السكر إذا تأخرت الوجبة ساعة عن موعدها؟

98

من الضروري جدًا ألا يترك الشخص مستوى جلوكوز الدم ينخفض بشدة. فإذا تأخرت الوجبة عن موعدها المقرر لمدة ساعة فيجب على المريض أن يأخذ دواءه في الوقت المحدد قبل الوجبة، ثم يتناول 15 جرامًا من مادة كربوهيدراتية في وقت الوجبة. لذا يجب الاحتفاظ بهادة غذائية من الكربوهيدرات في كيس يكون في متناول المريض. ثم يتناول الشخص وجبته عندما يتم تجهيزها.

أما إذا تأخرت الوجبة أكثر من ساعة ونصف، فإن هناك تضييقات تعتمد على موعد ونوع العلاج المستخدم. فهناك كثير من الحالات التي يجب عمل تزواج بين التصبيرة والوجبة. ولذا فإنه يجب مراجعة الطبيب المعالج في هذا الموضوع.

كيف يحافظ مريض السكر على التغذية الصحية أثناء السفر بالطائرة؟



لكل مريض سكر مسافر على متن طائرة أن يراعي ما يلي:

* إذا لم تكن وجبة الطائرة متماشية مع النظام الغذائي لك، فيمكنك اصطحاب وجبتك معك. فأخذ الطعام معك مهم جداً في أي نوع من السفر.

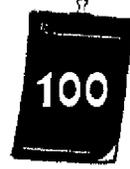
* إذا كان مطلوب إعداد الوجبة مثل أعمال التسخين وما إلى ذلك، فإنه يجب مخاطبة شركة الطيران قبل الموعد بعد أيام وطلب وجبة خاصة.

وهناك العديد من شركات الطيران تقدم وجبات خاصة بمريض السكر مجاناً، وغالباً ما تكون وجبة نباتية قليلة السعرات الحرارية وعند الصعود إلى الطائرة يتم إبلاغ طاقم الطائرة بموعد الوجبة. وبعد وصول الوجبة قم بتناول الدواء قبل أن تبدأ الطعام.

* اشرب كمية كافية من السوائل قبل الطيران وأثناءه وبعده حتى تتجنب النقص الشديد في ماء الجسم. ويمكن الحصول على هذه السوائل من اللبن وعصائر الخضراوات والفواكه. ولا تستخدم الشاي والقهوة بكثرة.

* اختبر جلوكوز الدم قبل السفر، ولاحظ أن نشاطك أثناء الطيران يكون ضعيفاً، ولذلك فإن أسلوب التداوي ونوعية الغذاء يجب أن تراجع مع الطبيب المعالج.

كيف يمكن لمريض السكر أن يضع وزنه ومستوى الجلوكوز في دمه تحت السيطرة أثناء الإجازات؟



يمكن لمريض السكر أن يستمتع بإجازته دون حدوث مضايقات من قيود هذا المرض إذا راعى ما يلي:

* **وجبات الإجازة:** أعد التفكير في نوعية الوجبات التي تتناولها بحيث تحتوي على الأطباق قليلة الدسم، مع التركيز على الحبوب والفواكه وأطباق الخضراوات. ويمكن الاستعاضة عن اللحوم الحمراء باللحوم البيضاء مثل الرومي والدجاج.

* **حفلات الإجازة:** قبل أن تخرج إلى حفل أو مناسبة تناول تصبيرة. وتجنب جلسات الطعام الجماعية ولا تكن اجتماعيًا في هذه الحالة.

* **سفرات الإجازة:** تعود على حمل الوجبات الخفيفة (التصبيرة) معك أثناء السفر، ويجب أن تشتمل على الفواكه الجافة أو الطازجة، وأيضًا البسكويتات الجافة عديمة السكر والشييسات قليلة الدسم، والحبوب الجاهزة للتناول، وأيضًا الجبن قليل الدسم.

كما يجب أن تحافظ على أداء بعض التدريبات الرياضية، واحرص على المشي ومحاولة القيام بأعمال الشراء بنفسك، وحاول أن تخرج مع أسرتك في نزاهات مشيًا على الأقدام بدلًا من ركوب السيارات.