

الفصل الثاني

ما يجب أن تعرفه عن تخفيف الوزن

تُظهرُ الإحصائيات أنَّ (80%) تقريباً من المصابين بالنوع الثاني من مرض السُّكَّري يعانون من زيادة الوزن أو السُّمنة. إذا كان وزنك زائداً، فإن تخفيف الوزن سيكون جزءاً حاسماً من علاج السكر لديك. لذا يبدو منطقياً أنَّه إذا فقد المصابون بالسُّكَّري وزناً فسُتَحُلُّ هذه المشكلة. إنَّ الجواب ليس بهذه السهولة. إنَّ تخفيف الوزن مشكلة معقدة جداً. ما يهم أن يفكر به المصاب بالسُّكَّري هو كيف سيؤثر نقص الوزن على ضبط سكر دمه.

نصح مختصو الصحة الناس لمدة سنوات أن يحققوا «الوزن المثالي» Ideal Weight، تتحول تلك النصيحة إلى توصية الناس أن يحققوا الوزن الصحي أو المعقول، أكثر من أن يجاهدوا للوصول إلى رقم مثالي Illusive وهي تظهر على الموازين. وهناك عدد من الأسباب لهذا التحول في التفكير. إنَّ الحد الأدنى للمصاب بالسُّكَّري

هو أنه يجب أن يهتمَّ بإبقاء سكر الدم والكووليستيرول والشحوم الثلاثية مضبوطة. ويلعب فقدان الوزن دوراً مُهمّاً في تحقيق هذه الأهداف.

ما يقوله البحث

يجب أن تُبقي في ذهنك أنّ النوع الثاني من مرض السُّكْرِي مرضٌ معقد جداً، ومعرفتنا حوله تتنامى بإطراد. وتُضيف نتائج ودراسات البحث القليل، أو أحياناً الكثير، عن ما نعرفه حول مرض السُّكْرِي وتخفيف الوزن. لكن يجب تكرار أية نتائج مرة تلو الأخرى لتبرهن ثباتها Hold up في جميع الظروف. وأثناء تحمُّسنا لسماعنا اكتشاف خارق، وغالباً ما يُشكّل ذلك الاكتشاف خبر المساء، علينا أن نرى ما إذا كان ذلك «الاكتشاف» يُلبي رائر الوقت أي حاجة العصر. إننا نعيش في عالم اتصالات مباشرة وإعلان لا ينتهي. يقوم معدو تقارير الصحّة في كل شبكة تلفزيونية رئيسة بمسح نشرات المواد العلمية لمعرفة آخر التطورات، وتُقدّم تقارير عن النتائج الأولية Preliminary كأنما ثبتت هذه النتائج مع مرور الزمن Stood te test of time. غالباً ما يبدو أن الباحثين يقدمون نتائج متعارضة. في الحقيقة، إننا نتعلم باستمرار ما المفيد وما هو غير مجدٍ إضافة لمعرفة الكليّة.

أظهرت الأبحاث الأخيرة حول مرض السُّكْرِي وتخفيف الوزن بعض الأخبار المُشجّعة لأولئك الذين يشكون من زيادة الوزن أو البدانة. وإذا خسرت أي مقدار من الوزن سيساعد ذلك عادة على

تحسين ضبط السكر بدمك . فعلى سبيل المثال إذا كان وزنك (250) باونداً Pound وكان «الوزن المثالي» لك (175) باونداً، قد تفكر بإنقاص (75) باونداً لتُحسِّنَ رقم السكر بدمك . في الواقع، يحتمل أن تتحسن أرقامك بإنقاص وزنك من (5) إلى (10) بالمئة . يعني ذلك أنك إذا خسرت ما بين (12) إلى (25) باونداً يحتمل أن تجد تحسناً كبيراً لجميع الأغراض العملية، إذا كنت تشكو من زيادة الوزن، ستكون أية خسارة بالوزن مفيدة . ما يجب أن تقوم به هو أن تقيس مدى التقدم بفقدان وزنك من خلال النظر إلى مجموعة مختلفة من الأرقام . وعوضاً عن استخدام الميزان لقياس تحسّنك، استخدم اختبارات سكر دمك . فإذا كان سكر دمك في حالة تحسّن، فإن فُرَصَ تحسّن الكوليسترول والشحوم الثلاثية لديك ستتبع المنظومة . Will follow suit

في حين ما زال هنالك الكثير مما لا نعرفه، كما توجد بعض الإثباتات أن الحدّ من السُّعرات الحراريّة قد يكون عاملاً مهماً في تحسين أرقام السكر للأشخاص الذين يشكون زيادة الوزن إضافة لإصابتهم بالسُّكري . يجب أن تُحدد كيف يُؤثّر ما تأكله على أرقام السكر لديك . فبمجرد أن تبدأ التفكير على هذا النحو، سيكون من المنطقي أكثر أن تتحقّق من سكر دمك بانتظام، وتتخذ قرارات تتعلق بالغذاء والنشاط مبنية على أساس تلك الأرقام، أكثر من أن تتبع حمية صارمة على نحو أعمى . Blindly

استراتيجيات تخفيف الوزن

فكّر للحظة بصناعة تخفيف الوزن في الولايات المتحدة الأمريكية اليوم. إنَّ حوالى (50) بالمئة من النساء و(25) بالمئة من الرجال في هذا البلد يتبعون نوعاً ما من الحمية لتخفيف الوزن؛ إنها صناعة الملايين العديدة من الدولارات. فالكثير من الناس ينتقلون من نظام حمية إلى آخر لأن الأول لم يؤدِّ إلى نتيجة. في الواقع، يحتمل أنه نجح. فإذا خسرت بعض الوزن فهذا يعني نجاح نظام الحمية. أما الحفاظ على إنقاص الوزن فهو موضوع آخر برمته. لقد شاعت منذ سنوات خلت بدعة أو موضة حمية Diet Fad مبنية على تناول عصير الغريبفروت Grapefruit والبيض المسلوق حصراً. هل نجحت هذه الحمية؟ من غير ريب! كل من تقيّد بها أنقص وزنه. لكن المُشكلة تكمن في المُدَّة التي يُمكنك التقيّد فيها بالبرنامج الموصوف. فكّر بالأمر. فكم يوماً تستطيع أن تتحمّل ألا تأكل سوى عصير الغريبفروت والبيض المسلوق؟ الشيء الوحيد الذي نعرفه بالتأكيد هو أنَّ تخفيف الوزن عملية صعبة الإنجاز.

يتوافر العديد من برامج إنقاص الوزن، لتساعد في فهم كيفية عمل هذه البرامج، كيف تتشابه، وكيف تختلف وتوصف بعض هذه البرامج المتعددة في القسم التالي. إن الحد الأدنى مما يجب عليك القيام به هو أن تستخدم أو تحرق من السُّعرات الحراريّة أكثر مما يدخل منها إلى جسمك Take in. أما كيف تقوم بذلك وما هو ذلك الرقم بالنسبة إليك، فيُحدّد ذلك من خلال رغباتك وحاجاتك. إن

أنظمة الحمية تشبه سروالاً تحتياً Panty hose قصيراً ضيقاً. فمقاس واحد لا يوافق الجميع!! في الوقت الراهن يبدو هناك عنصران أساسيان لتخفيف الوزن بشكل ناجح والحفاظ عليه. إنهما: أولاً: زيادة النشاط الفيزيولوجي الحركي. وثانياً: تعديل سلوكيات الأكل. يجب أن تُبقي في ذهنك أنك حوّلت تركيزك من الأرقام على الميزان إلى الأرقام على جهاز قياس سكر الدم Blood glucose meter وأن الوزن المنشود يجب أن يحدده رقم سكر دمك.

النشاط الفيزيولوجي الرياضي

هنالك طرق عديدة مختلفة للمرء ليتوصّل بنجاح إلى تخفيف الوزن والحفاظ عليه. فالبعض يتبعون خطة محدّدة للوجبات، وآخرون لا يتناولون الوجبات الخفيفة ما بين الوجبات الرئيسية، والشيء المتشابه المشترك هو أن جميع هؤلاء الناس يزيدون مستوى نشاطهم. هناك حدّان لمعادلة الوزن؛ يمكنك أن تستهلك سُعرات حرارية أقل، ويمكنك أن تُحرق سُعرات حرارية أكثر، أو يمكنك عمل الاثنين معاً. هؤلاء الناس الذين يبدوون الأكثر نجاحاً هم الذين يقومون بالعملتين معاً. فبالإضافة إلى المساعدة بتخفيف الوزن لدى الأشخاص المصابين بالنوع الثاني من مرض السُّكري، تساعد زيادة النشاط الفيزيولوجي الحركي جسمك على استخدام الإنسولين على نحو أكثر فاعلية Effective. مما سيساعدك على ضبط السكر في دمك.

من المهم أن تلاحظ أنني أتحدث عن زيادة النشّاط الفيزيولوجي الحركي أكثر مما أتحدث عن القيام بتمارين. فما الفرق؟ ولخدمة أغراضنا دعونا نقول إنك إذا تصببت عرقاً فإنك تقوم بتمارين؛ وأي شيء أقل من ذلك فهو نشاط حركي. فإذا كنت ترغب بأن تبدأ برنامج تمارين تأكد من صحة ذلك أولاً من طبيبك. إذ يجب أيضاً أن تباشِر تمارينك ببطء ثم تعمل على زيادتها تدريجياً. تذكّر أنّه ليس محتمماً عليك رفع الأثقال أو الجري في سباق الماراتون لتجني الفوائد الصحيّة من زيادة النشاط الحركي.

أستطيع أن أسمع كلّ الأعذار عن أسباب إخفاقك، أو لماذا لا تستطيع أن تكون ناشطاً حركياً. إنك لا تستطيع الانضمام إلى نادٍ صحي لأنه باهظ التكاليف، أو غير مناسب، أو ببساطة يُشعرك بالرهبة Intimidating. إنك تعيش في مناخ باردٍ ويمكنك أن تقضي وقتاً في الهواء الطلق ستة أشهرٍ في السنة. فأنت تعمل لساعات طويلة. والوقت قبل العمل أو بعده غير مناسب لأنّ الظلام مخيم. وقد يكون عُذرك أنك تشكو من التهاب المفاصل Arthritos في ركبتيك والسَّير يُسبّب لك الألم. إني أطلبُ منك أن تُفكّر بطريقة مختلفة ومبتكرة حول كيفية زيادة نشاطك الحركي.

فكّر في الأمور التي تقوم بها يومياً وخُذْ بعين الاعتبار إن كان في مقدورك زيادة نشاطك في أدائك هذه النشاطات المعتادة. فأنا أعرف امرأة بدأت ممارسة السير، عوضاً عن قيادة سيارتها، إلى صندوق البريد الواقع في نهاية الطريق الطويل إلى حدّ ما. يمكنك دائماً أن

توقف سيارتك في أقصى مكان من موقف السيارات Parking lot عندما تذهب للتسوق. إنك بذلك لن تجني فوائد السير الإضافي فقط لكنك قد تحول دون انطلاق صوت الإنذار Ding من سيارتك لإصابة في بابها بوقوفك بعيداً عن الحشد المسعور Madding.

الأعمال اليومية المعتادة Chores كتشغيل المشفطة Vacuum - عداد الخواء - أو أعمال البستنة Gardening count كما يمكن للعب أن يساهم بمجموع نشاطك الحركي اليومي. حتى إذا كنت تعاني من صعوبة في الخروج من الكرسي، حاول تحريك الذراعين والساقين أثناء الجلوس. أهم ما في الأمر أن تُفكر فيما يمكنك فعله، ولا تركز إلى ما لا تستطيع فعله.

تعديل سلوكيات الأكل Behaviors Modifying

إن تعديل السلوك عنصر أساسي في أي برنامج ناجح لتخفيف الوزن. إنه يعني ببساطة إجراء تغييرات تدعم جهودك لتحسين خياراتك للأطعمة. يجب أن تُحدِّد الأشياء التي تُطلق الشهية لتناول المزيد من الطعام وتُجري تغييرات لتبديلها.

إحدى تكنولوجيات تعديل السلوك التي جُربت هي أن تشتري الأطعمة التي تختارها من قائمة مباشرة بعد تناولك الطعام. لأنك ستقاوم دوافع الشراء إن لم تكن جائعاً. وإذا وضعت قائمة بالمواد التي تحتاجها، ستتجنب تكرار الذهاب إلى البقالة ولن يُغريك شراء المأكولات التي لا تحتاجها، فأكثرنا لا يذهب إلى البقالة لشراء

الوجبات الخفيفة في وقت غير مناسب. مع ذلك، إذا كانت قطع الكعك Cookies المحلاة الصغيرة ورقائق البطاطا Chips متوافرة في البيت سيصعب مقاومتها، وإذا مارست التحفّظ من أجل الحمية في البقالية، سيكون تحفظك من أجل الحمية أسهل بكثير في البيت.

إنّ منظر أو رائحة الطعام تكفي للكثير من الناس لإذابة كل القرارات المتخذة. إذا كنت لا تستطيع مقاومة (كعكة طازجة مقلية ومحلاة) Doughnut من الدكان الذي تمرُّ به في طريقك إلى العمل كل صباح، غير طريقك. فإذا لم ترَ أو تشمّ رائحة الكعك المقلي المحلى Doughnut، ستكون مقاومتها أفضل بكثير.

إذا كنت تقوم بخبز قطع الكعك الصغيرة المحلاة Cookies دائماً مع أحفادك، ابدأ تقليداً جديداً. قُم معهم بنوع من مشاريع الحرف اليدوية التي تتطلب براعة والتي يمكنهم زخرفتها أيام العُطل. خذهم في نزهة طويلة سيراً على الأقدام، أو لإخراج الكلب في نزهة سيراً، أو علمهم لعبة من الألعاب التي يُستخدم فيها لوح عوضاً عن إعدادك قطع الحلوى. إنّ ما سيذكرونه إلى الأبد هو الوقت الذي أمضيته معهم. وإذا كانت صحتك بحالة أفضل سيكون لديك وقتاً أفضل تمضيه معهم.

إن أهمّ مبدأ في تعديل سلوكيات الأكل هو معرفة ما يحثُّكَ للأكل. عندئذ، غير نمط سلوكك في الأكل (السيناريو) إما بإزالة الدافع أو بتغيير الوضع بطريقة ما كي لا تأكل. فكّر في الحفلة قبل أن تذهب إليها. إذا كان كل شيء هناك سيكون ذا سُعرات حرارية عالية،

اتصل بصاحب أو صاحبة الدعوة واقترح أن تحضر «شيئاً ما». وتأكد أن ما ستحضره يحتوي على سُعرات حرارية أقل وألذ. عندئذ سيكون لديك ما تأكله في الحفلة وسيكون ذا مذاق طيب ويشعرك بالرضا والاكْتفاء.

هناك استراتيجيتان لتخفيف الوزن - مثبطات الشهية Appetite suppressants وأنظمة الحمية ذات السُعرات الحرارية القليلة جداً - التي يجب ألا تحاول تجربتها على الإطلاق وتحت أي ظرفٍ من تلقاء نفسك - دون إشرافٍ طبي. إنها إجراءات قُصوى يُمكن أن تكون ذات فائدة لبعض الناس. يجب استخدامهما فقط تحت إشرافٍ طبي صارم. وهذا مهم بصورة خاصة للمصابين بالسكري.

إن مثبطات الشهية Appetite suppressants هي أدوية تساعد على ضبط الشهية. قد تُغيّر هذه العقاقير كيمائيات في الدماغ لتُنقِص الشعور بالجوع. ويجب التذكُّر أنها عقاقير. ويحتمل أن يكون لها تأثيرات جانبية مثل أي مادة غريبة ندخلها إلى الجسم. وقبل تناول هذه العقاقير أو أي عقار آخر، يجب أن تأخذ في الحُساب نسبة المجازفة/ والفائدة وتُقرّر في ضوء ذلك إن كانت الفائدة تستحق المجازفة أم لا - أو إن كانت المجازفة تعادل الفائدة أم لا! - ومن المهم جداً أيضاً أن لا تتناول الأدوية حسب رغبتك دون أن يصفها الطبيب. لا تتناول هذه الحبوب إلا إذا كنت تحت إشرافٍ طبي مباشر. غالباً ما يظهر دواء جديد تمَّ اكتشافه Promises يعدُّ أن يكون العلاج الشامل لتخفيف الوزن Panacea. ثمَّ نكتشفُ بعد سنة أو ما

شابه أن له تأثيراً سيئاً وأنه سُحِبَ من الأسواق . يجب أن نبقي في أذهاننا أنه لا توجد كُرَّةٌ سحرية عندما نعالج تخفيف الوزن . حتى إن وُجِدَ مُثَبِّطٌ شهية فعَّال ، إذا كنت ترغب بأن تحافظ على تخفيف الوزن ، يبقى تغيير عاداتك أمراً حاسماً كي تحافظ على التوازن بين السُّعرات الحراريَّة التي تستهلكها وتلك التي تحرقها .

إن أنظمة الحمية ذات السُّعرات الحراريَّة القليلة جداً Very-low-calorie diets (VLCDs) هي أنظمة توفر حوالى (400) و(800) سعرة حرارية في اليوم وينتج عنها عادة هبوط وزن سريع جداً . ويمكن أن تسمى هذه الأنظمة صوماً Fast مُعدَّلاً حافظاً للبروتين Protein Sparing ، حيث تأكل ذلك العدد المحدود من السُّعرات الحراريَّة مثل اللحم الهبر Lean meat ولحم الدواجن Poultry أو السمك . أو قد تكون تلك السُّعرات الحراريَّة صيغة لوصفة طبية Formula سائلة مُحضَّرة تجارياً . توفر هذه المنتجات الجاهزة (100%) من جميع المغذيات الأساسية . يوصى بهذا النوع من علاج تخفيف الوزن فقط للأشخاص الذين يتوجب عليهم إنقاص كميات كبيرة من أوزانهم ، ولا يشكون أيضاً من أية مشاكل صحية مهمة وهم مستعدون لاتباع برنامج لتعديل السلوك بعد أن خففوا أوزانهم . لا تحاول أن تُعالج نفسك بتناول سوائل الحمية Liquid diet المتوافرة في الأسواق Over the counter ! من المهم جداً أن يقوم طبيب وفريق من الخبراء - الذي يمكن أن يضم أخصائي تغذية ومُمرضة وأخصائي تمارين مُدربين على استخدام هذه الأنظمة للحمية - من المهم أن يقوموا

بالإشراف عن قُرب على أي شخص يحاول تخفيف وزنه باتباع نظام حمية ذي سُعرات حرارية قليلة جداً (VLCD) Very-low-calorie diets. تتضمن هذه البرامج دائماً تعديلاً للسلوك ونشاطاً حركياً. وبما أنك مصاب بالسُّكري فأنت بحاجة إلى طبيب مرشد يشرف على السكر في دمك ويعدل علاجك الطبي الذي تحصل عليه وفقاً للحاجة خلال عملية إنقاص الوزن.

إن استراتيجة تخفيف الوزن العامة للمصاب بالسُّكري هي نظام حمية مبني على الاستبدال. إذ ينفرد هذا النظام بالحريرات المحددة لكل شخص. ويقوم على نشره «قوائم الاستبدال لتخطيط الوجبات» Exchange lists for Meal Planning التي يمكن الحصول عليها من الجمعية الأمريكية لمرض السُّكري American Diabetes Association والتي تصنف الأغذية حسب محتوياتها من النشويات والبروتين والدهن. وتبقى السُّعرات الحرارية والمغذيات الأخرى مقسمة طوال اليوم، إذ تُصمَّم خطة الوجبة لتساعد على تطبيع نسبة سكر الدم. يمكن تعديل مستوى السُّعرات الحرارية لهذه الخطة ليتوافق مع تخفيف الوزن وزيادته، أو الحفاظ عليه. تقدم هذه الخطة الكثير من المرونة في خيارات الأطعمة. ويطلب من مريض السُّكري عادة مراجعة أخصائي تغذية ليتعلم كيف يستخدم هذا النوع من خطط الوجبات.

إن أنظمة الحمية Calorie-counting diets التي تعتمد إحصاء السُّعرات الحرارية توزع عدداً محدداً من السُّعرات الحرارية كل يوم.

هذه السُّعرات الحراريَّة تُقسَم عادة على ثلاث وجبات وفي بعض الحالات تُضاف وجبة خفيفة. هذا النظام واضح. يُمكنك أن تستهلك عدداً محدداً من السُّعرات الحراريَّة في كل وجبة. ولا يهم ما تختاره من أطعمة لتحصل على تلك السُّعرات الحراريَّة طالما أنك لم تتجاوز ذلك الرقم. هنالك العديد من الكتب والنشرات التي توزع أنظمة الحماية ذات (1000) أو (1200) سعرة حرارية على وجبات تحتوي كل واحدة منها ثلاث أونصات من الدجاج، 1/2 فنجان من الأرز و1/2 فنجان من الفاصولياء الخضراء. المشكلة هي أنه عندما تَمَلُّ الدجاج والفاصولياء الخضراء ماذا تفعل عندئذٍ؟ إذا حَدَدت حريراتك فسوف ينقص وزنك. وكي تُبقي الوزن الزائد بعيداً عنك يجب أن يبقى الحد من السُّعرات الحراريَّة عملية مستمرة. وستعرف في نهاية الأمر كم دجاجة وكم من الفاصولياء الخضراء يجب أن تأكل. لكن ماذا تفعل عندما يواجهك طبق من اللازانيا Lasagna أو بريتوس burritos؟

هناك بعض الإثباتات الجديدة التي تُظهر أنَّ مقدرتنا على حرق الدسم، خاصة من الوجبات الكبيرة، تتناقص كلما تقدَّمت بنا السَّن. ويقولُ باحثون من جامعة تافت Tufts University إنَّ النساء الأكبر سنّاً ممن يبلغن الخمسينات أو الستينات من أعمارهن يحرقن (30) بالمئة من السُّعرات الحراريَّة من الدم من وجبة تحتوي (1000) سعرة حرارية من نساء في العشرينات من أعمارهن. كانت المقدرة على حرق الدسم للوجبات الأصغر متساوية لكلا الفريقين. وهذا يشير إلى أنَّ الأشخاص الأكبر سنّاً يكونون بحال أفضل لو أنَّهم استمروا بتناول

عدة وجبات صغيرة كل يوم عوضاً عن توفير السُّعرات الحراريّة لوليمة كبيرة Splurge - فأنا واثقة أنّك ستَضبط سكر دمك بشكل أفضل إذا باعدتَ بين سعراتك الحراريّة، ويبدو أنك ستحرق المزيد من السُّعرات الحراريّة إن باعدت ما بين تناول الوجبات - . إذا ما هي المشكلة؟ إنها ببساطة الحفاظ على صِغَرِ تلك الوجبات المتكررة . فإذا كنت تحاول الحفاظ على (1500) سعرة حرارية في اليوم، حاول أن تقسّم تلك السُّعرات الحراريّة على ثلاث وجبات رئيسة وثلاث وجبات خفيفة . عليك أن تُقسّم سُّعراتك الحراريّة على حوالي (250) سعرة حرارية لوجبة الإفطار، و(400) سعرة حرارية للغداء و(500) سعرة حرارية للعشاء، و(100) سعرة حرارية لكل وجبة خفيفة . إنني أعرف أن مجموعها يساوي (1450) سعرة حرارية . لكنها تُفسح مجالاً لعبارة «تقريباً» إذا أوضحنا توزيع السُّعرات الحراريّة في الطعام، فسيبدو كالتالي :

الوجبة	الطعام	السعرات الحرارية
الإفطار:	بيضة مخفوقة scrambled ومقلية واحدة	75
	قطعة خبز محمص	80
	ملعقة شاي صغيرة مارغارين	45
	نصف حبة غريفروت	60
	قهوة وشاي	
	المجموع الجزئي	260

السعرات الحرارية	الطعام	الوجبة
115	قطعة واحدة من فطيرة التفاح muffin (*)	وجبة منتصف النهار الخفيفة:
110	أونصتان من لحم البقر beef الهبرة المستوى lean roast	
160	قطعتان من خبز الجاودار rye	الغذاء:
45	ملعقة صغيرة من المايونيز mayonnaise	
0	خس	
90	ثمان أونصات حليب خال الدسم	
520	المجموع الجزئى	وجبة بعد الظهر الخفيفة:
90	ست أونصات لبن رائب خفيف (عيران)	
80	نصف فنجان معكرونة سباغيتى spaghetti (**)	العشاء:
205	ربع فنجان صلصة اللحم	
80	شريحة خبز إيطالى	
25	سلطة خضار	
90	ملعقتان من زيت الزيتون	
0	خل	
60	حبة دراق طازجة متوسطة الحجم	
630	المجموع الجزئى	وجبة المساء
25	نصف فنجان من الصلصة المصنوعة بالبيت	
80	6 من رقائق التورتىلا المخبوزة (***)	الخفيفة:
105	المجموع الجزئى	
1,515	مجموع السعرات الحرارية	

- * وصف فطيرة موفينه التفاح ص71 Recipe for apple muffins on p 71
- ** وصف صلصة معكرونة السباغيتى ص82 Recipe for spaghetti sauce on p 82
- *** وصف صلصة ورقائق التورتىلا المخبوزة ص54 و55 Recipe for salsa and baked tortilla chips on p. 54 and 55

إن أنظمة الحمية قليلة النشويات Low-Carbohydrate Diets مادة تثير الكثير من الجدل. وهذه حقيقة خاصة للأشخاص المصابين بالسكري، نظراً لأن النشويات (الكاربوهيدرات) لها التأثير الأعظم على سكر الدم. إذا كانت الحمية قليلة النشويات (الكاربوهيدرات)، ستكون أعلى نسبة بالبروتين Protein والدهم Fat. وقد ينتج عن هذا مشاكل، لأن الكثير من البروتين يمكن أن يشكل ضغطاً إضافياً على الكليتين. والكثير من الدهم قد يسبب مشاكل قلبية وعائية Cardiovascular أو مشاكل للقلب. إن النشويات (الكاربوهيدرات) أساسية للجسم ليستخدم البروتين والدهم بشكل جيد، فعندما نتناول قدرًا كافيًا من النشويات تهضم أجسامنا الطعام بالنحو المتخصص لها. وإذا امتنعنا عن النشويات فلن نؤيض^(*) metabolize الدهم وبالتالي نطرحها excrete. بعض الاختبارات التي تقيس الكيتون kitones في البول Urine تُظهر ما إذا كنا نفرز الدهم. تكمن الصعوبة في محاولة إنقاص الوزن باتباع حمية قليلة النشويات في أنك حالياً تأكل كمية طبيعية من النشويات فإنك تبدأ أيض metabolize الدهم وتستعيد كل الوزن الذي فقدته. إذا امتنعت عن النشويات عملياً Virtually، فسينقص وزنك. وحالما تبدأ بتناول الوجبات الطبيعية، التي تحتوي النشويات، فسيعود وزنك إلى التزايد.

(*) يؤيض: مجموع العمليات المتصلة بناء البروتوبلازما ودورها وبخاصة التغييرات الكيميائية مُحل في الخلايا الحية التي بها تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية والتي بها تقتل المواد الجديدة للتعويض عن المهودور منها.

إن المقدمة المنطقية Premise وراء حمية غرامات الدسم Fat gram diet هي أن معظمنا نحصل نسبياً على نسبة محددة من السُّعرات الحرارية كدُسْم. وإذا أنقصنا تلك الدسم، سنأكل تلقائياً كميات أقل وبالتالي ستنقص أوزاننا. إن أنظمة حمية غرامات الدسم تركز على الحد من استهلاكك للدسم. ويستند هذا على الفرضية المنطقية Premise أن الدُسْم تُسمن أكثر من باقي المغذيات، لذا فإن أنقصت استهلاكك من الدسم فسيكون كل شيء على ما يرام.

في الواقع نموذجياً Typically لا يوجد تحديد للمغذيات الأخرى. فإذا كنت تحتاج مثلاً لـ (1500) سعرة حرارية لتحافظ على الوزن الذي تحاول الوصول إليه، فعليك أن تأخذ (30) بالمئة من ذلك الرقم، أو (450) سعرة حرارية من الدسم. ثم قَسِّم (450) سعرة حرارية على (9) لأن كل غرام واحد من الدسم يحتوي 9 سُعرات حرارية. وسيساوي ذلك (50) غراماً من الدسم. الكمية التي يمكنك أن تأكلها إذا كنت تريد إنقاص (30) بالمئة أو أقل من السُّعرات الحرارية من الدسم. وإذا كنت ترغب أن تنقص وزنك قد يتوجب عليك أن تحدّد ما تستهلكه يومياً من الدُسْم بـ (40) غراماً أو أقل. فرضياً Hypothetically، يمكنك أن تأكل أي كمية ترغبها من البروتين والنشويات، لأنهما لا يُسببان السمنة بالقدر الذي تسببه الدُسْم. ففي كل غرام واحد من البروتين والنشويات (4) سُعرات حرارية. والمشكلة هي أنك إذا أكلت سُعرات حرارية كافية من البروتين و/أو النشويات، فستستعويض Make up بذلك عن السُّعرات الحرارية التي امتنعت عنها من الدُسْم ولذلك فلن ينقص وزنك. ومشكلة أخرى في

إحصاء غرامات الدُّسَم هي أنك لكي تعرف تماماً كم تأكل من الدُّسَم، عليك أن تعرف بالضبط كيف تم تحضير كل ما تأكله، وعليك أيضاً أن تعرف على وجه الدقّة الكم الذي تأكله. وهذا يصعب أن يحققه حتى الأكثر اجتهاداً منا وحتى لو لم تَرزُد إنقاص غرامات الدُّسَم يسهل «تجاوز» Override الفرضية الأساسية وراء الحمية. فبعض الناس يفعلون هذا بزيادة استهلاكهم المتطرف للأطعمة الخالية من الدسم. وعلى الرغم من أنهم يأكلون كميات أقل من الدُّسَم، فهم يأكلون المزيد من الطعام وبالتالي سُعرات حرارية أكثر.

بعض برامج المركزية للحمية، كبرنامج (جيني كريغ) Jenny Craig، تركز على الوجبات الجاهزة Prepared meals. وفي هذه البرامج تشتري طعاماً مضبوط الحصّة Portion controlled ليوفّر عدداً محدداً من السُّعرات الحراريّة. وتتبع خطة ترشدك بدقة لما تأكله في كل وجبة. ولا تحتاج لمناقشات يومية عما تأكله في وجبة العشاء. بعض الناس ينجحون في هذا النوع من التخطيط. تجذبك هذه الخطط إلى مراكزها بانتظام للاستشارة ومعرفة الوزن Weigh in. كما يوجد لديهم صفوف تُعلّم تكنولوجيا تعديل السلوك، وتتمحور برامج أخرى حول دعم التكنولوجيا الجماعية Group techniques من أجل مساعدة الزبائن لتخفيف أوزانهم والحفاظ على أوزانهم الجديدة. هذه البرامج مثل الطرق الأخرى لتخفيف الوزن ستنجح إن اتبعتها.

إن الكثير من الناس يتفوقون بالحفاظ على أوزانهم الجديدة بعد

تخفيفها إذا كان لديهم نظاماً يدعم جهودهم. وهناك مجموعات داعمة لتخفيف الوزن مثال: «النهجون المجهولون» Overaters Anonymous إذ ينضم العديد من المصابين بالنوع الثاني من مرض السكرى إلى هذه المجموعات الداعمة.

ماذا عنك؟

قد تتساءل: أي من هذه الاستراتيجيات ستنجح معك وكيف يمكنك إجراء التغييرات؟! دعني أعطيك مثلاً. أتذكر مولي Molly، المرأة العاملة التي جاهدت عدة سنوات لإنقاص وزنها دون جدوى؟

لقد أخبرها طبيبها أن وزنها لم يعد مسألة مظهر فقط، فصحتها وحياتها كانتا في خطر. فهي مثل كثير من النساء الأخريات ازداد وزنها بما يربو عن خمسين باونداً مُد بلغت الخامسة والعشرين من عمرها. وشرح الطبيب أن أول ما سيحاولان القيام به هو التحكم بنسبة السكر في دمها بالحمية وممارسة التمارين. وإذا لم يكن ذلك كافياً سيجريان المعالجة بالعقاقير، باستخدام الحبوب أو الإنسولين. لقد شرح لمولي Molly أن الأكل الصحيح والتمارين هما جزءان من النظام لكل مريض بالسكرى سواء كان بحاجة للعقاقير أم لا. في بعض الحالات تكفي الحمية وممارسة التمارين ومن الممكن توفير المال والجهد اللذين يستلزمهما العلاج. أدركت مولي Molly أن عليها أن تنقص هذا الوزن ومع ذلك لم تكن تعرف من أين تبدأ. لقد

قرّرت أن تتبع نصائح طبييها وتحصل على مساعدة أخصائي التغذية . من حظ مولي أنها تحظى بالضمان الصحي فهو يغطي نفقات علاج الغذاء الطبي للسكري الذي يصفه الطبيب .

لقد أعطيت مولي في مكثبي استبياناً عن عدد المرات التي تتناول فيها الطعام، والذي استوضح فيه عن عدد المرات التي كانت تأكل فيها أصنافاً معينة من المأكولات . كما طُلب منها أن تكتب كل ما تناولته في الأربع والعشرين ساعة الماضية . كانت بعض الأسئلة حول مأكولاتها المفضلة . لقد تردّدت مولي Molly بالإجابة على تلك الأسئلة نظراً لتخوفها أن تعرف «شرطة العناية بالصحة» المآكل التي تحب حقيقة فيمنعونها من تناولها . مع ذلك، أجابت على الأسئلة بصدق، لأنها أدركت أن عليها أن تكون جادة بإنقاص وزنها .

أول ما توجهتُ إليها بالسؤال عنه إن قامت بمحاولة تخفيف وزنها سابقاً . فأجابت مولي بتعداد كل ما تذكره من أنظمة الحمية التي جربتها . لقد ذكرت أسماء عدة خطط حمية تعتمد على السوائل . كحمية الغريبفروت Grapefruit، والصوم ليومين Fasting every other day والإفطار يومين، وحساب السعرات الحرارية Counting calories، وحمية البروتين القليل وغمات الدسم Low protein and fat gram diet . جميعها نجحت لفترة من الوقت . لكن مولي Molly كانت دائماً تسترجع ما فقدته من وزنها . فأخبرتُ مولي Molly: «بما أنه لم ينجح أي من تلك الطرق للمعالجة علينا أن نعمل معاً لإيجاد

السلوكيات التي يمكن لها (لمولي) أن تُغيِّرها لتُنقص وزنها وتحسِّن صحتها خلال فترة زمنية طويلة» .

لقد سألتُ مولي Molly كم كانت تريد أن تنقص وزنها؟ فأجابت إنها تعلم أن وزنها زائد لكنها لم تكن تريد أن تفقد الكثير، لأن زوجها لا يريد لها أن تكون نحيلة. فأجبتُها أن تُحدد بعض الأهداف القصيرة الأمد التي يمكنها تحقيقها في نهاية الشهرين القادمين. قد تكون فكرة جيدة، لأن الهدف الحقيقي هو صحة مولي Molly، بينما يبقى المظهر ثانوياً. واقترحتُ أن تعتبر مولي Molly ضبط سكر الدم هدفاً، أكثر من اعتباره رقماً محدداً من الباوندات. يمكن تحديد مقدار الوزن الواجب إنقاظه بواسطة نتائج فحص سكر الدم. فما هو الوزن المقبول المعتدل لمولي Molly؟ إنه الوزن الذي يمكنها تحقيقه والحفاظ عليه.

شرحتُ كيف يؤثر الغذاء على سكر الدم وأن بعض الأطعمة ترفعه بسرعة ولمستوى أعلى من بعض الأطعمة الأخرى. كما أن كمية الطعام المتناولة في كل مرة تؤثر. وعرفتُ مولي أن بإمكانها اكتشاف كيف تؤثر الأطعمة على نسبة السكر بدمها باختبار سكر دمها بعد تناولها هذه المأكولات. ثم رأيتُ أن البيتزا Pizza كانت على قائمة المأكولات المفضلة لدى مولي Molly. فاقترحتُ أن تختبر مولي سكر دمها في المرة القادمة بعد ساعتين من تناولها البيتزا كي تعرف تأثير البيتزا Pizza على سكر دمها. لقد كانت هذه طريقة فهم جديدة لمولي Molly فهي لم تفكر قط بمحاولة استيعاب الأمور على هذا النحو.

أخبرتُ مولي أن محاولة إجراء هذه التجربة في يوم من أيام عطلة نهاية الأسبوع أو في أي يوم آخر من أيام العطل ستكون فكرة جيدة عندئذٍ سيكون لديها الوقت الكافي لإجراء التجربة، وإذا كان سكر دمها عالياً أو منخفضاً فستكون قادرة على اتخاذ إجراء ما إزاءه. كما أوضحتُ أن مولي ستصبح قريباً خبيرة وستكون قادرة أن تُعدّل غذاءها ونشاطها ليؤثراً إيجابياً على سكر دمها. يجب أن تشعر مولي كأنها تضبط الأمور أكثر من الطيب أو أخصائي التغذية. كما أخبرتُ مولي Molly أن مريض السُّكري هو أهم اللاعبين في فريق الرعاية الصحيّة فهو الشخص الذي يجب أن يكون «مسؤولاً» In control. ويمكن لأخصائي الرعاية الصحيّة أن يُساعده، ويكون لمختلف أعضاء الفريق أدواراً مختلفة، لكن جميع القرارات تدور حول ما يريد Willing مريض السُّكري وما يمكنه عمله Withing to do.

كان هذا الأمر منطقياً جداً لمولي Molly. وتذكّرتُ أن الطيب اقترح أن تقوم بتنظيم السكر (الغلوكوز) في دمها. وكانت قد اشترت الجهاز الذي أشار عليها الطبيب بشرائه لكنها لم تسأل ما حاجتها به. الآن بدأتُ تُدرك كيف يمكن أن يكون لفحص السُّكري في دمها في البيت بعض الأهمية.

لقد أعطيتُ مولي كُراساً من الجمعية الأمريكية لمرض السُّكري American Diabetes Association تُسمّى الخطوة الأولى في التخطيط لوجبة السُّكري The First Step in Diabetes Mial planning. وناقشنا أهمية الأكل الصحي وأهميته بالنسبة لمُجمل

الرعاية للمرضى. لم تُعَرِّم مولي قط اهتماماً لاختيار الأطعمة الغنية بالألياف كطريقة لإشباع شهيتها. فشرحتُ لها أَنَّ الأطعمة التي تحتاج للمضغ تكون أكثر إشباعاً عادة على المدى البعيد من تلك التي تذوب في الفم، ومما أكد طمأنينة مولي معرفتها أنها ليست بحاجة لطعام خاص. فقد تضمَّن الكُراس اقتراحات عن كيفية الأكل. وأكَّد الكُراس على ما يجب فعله، أكثر مما يجب الامتناع عن فعله.

خَطَرَ لمولي Molly أثناء قيادتها السيارة في طريق عودتها إلى المنزل بعد موعدنا أَنَّ أسوأ مخاوفها لم تكن حقيقية. إذ لم أزودها بحمية محددة من السُّعرات الحراريَّة A calorie-restricted diet. وعضواً عن الاعتراض بلا - لا ومنعها من تناول مأكولاتها المفضلة أصبحت تلك المأكولات موضوع تجربة. فما السلوكيات التي كانت مستعدة لتغييرها؟ وكيف تمكنت من حلِّ مشاكلها؟

انقضى الأسبوع بسرعة لمولي Molly واختارت شغل الإبرة (التطريز) كمشروع يشغلها عوضاً عن الأكل في أوقات الراحة. وأصبحت تتناول في يومين من أيام الأسبوع صباحاً وجبة الإفطار في البيت فلم تعد تغريها حتى الكعكة المقلية المحلاة Doughnut في العمل. وطلبت البيتزا Pizza يوم الأحد لتُجرب وتعرف تأثيرها على السكر بدمها. وقامت بفحص سكر دمها مباشرة قبل وصول البيتزا إلى البيت. فكان (180) ملغ/ دل. وهذا لم يكن سيئاً للغاية إذا ما أخذنا بعين الاعتبار أنه كان (280) ملغ/ دل عند قياسه في عيادة الطبيب قبل عشرة أيام. أكلت مولي البيتزا وبعد ساعتين فحصت سكر دمها

صُعِقْتُ مولي للنتيجة - كانت القراءة لسكر دمها (310) ملغ/ دل . ماذا يمكنها أن تفعل؟ تذكّرت أنني أخبرتها أنّ التمارين تساعد على تخفيض سكر الدم . فذهبت في نزهة مشي سريع Neighbourhood brisk walk حول الجوار وأعادت فحص سكر دمها ثانية عندما عادت إلى البيت بعد ساعة من الزمن ، فوجدت أنّ سكر دمها هبط إلى (280) ملغ/ دل . ما زال سكر الدم عالياً جداً ، لكن على الأقل بدأ يأخذ الاتجاه الصحيح .

عندما عادت مولي Molly لزيارتها التالية أحضرت معها سجلّ نتائج قياس سكر دمها ، وتحدّثت عن اهتمامها بما حدث عندما أكلت البيتزا Pizza . سألتها كم تناولت من البيتزا Pizza . فأجابت مولي إنها كانت بمفردها في البيت لإجراء هذه التجربة ، لذا فقد أكلت الكمية برمتها . لكن البيتزا كانت متوسطة الحجم ولم تكن من القياس الكبير . كانت مولي مسرورة جداً لقيامها بهذه التجربة على نفسها وكانت تتعلم أوليات Firsthand تأثير الغذاء والتمارين الحركية على سكر دمها . ومما يُثير الإعجاب اتخاذها خطواتٍ لحلّ مشكلة ارتفاع نسبة السكر في دمها . لقد كانت تلك خطوة هامة في التحكم الذاتي بمرض السُّكري مما استدعي أن تكون فخورة لاتخاذها إجراءاتٍ لحل مشكلتها .

تحدّثنا أكثر عن نشاطات مولي Molly من يوم ليوم والدور الذي يلعبه الطعام فيها . الآن أصبحت مولي تأكل شيئاً ما في البيت كوجبة إفطار . وعند الغداء ، إما أن تخرج مع زميلاتهما أو يطلبن شيئاً ما .

وتتناول العشاء مع زوجها عادة في البيت. لقد جرت العادة لمولي أن تتوقف أثناء عودتها إلى البيت لشراء شيء ما للعشاء كدجاجة مقليه، والأضلاع - القليلة اللحم - Spareribs المشوية Barbecued والبيتزا والهمبرغر والمقالي وكذلك كان يفعل زوجها. وهما يميلان أيضاً لتناول وجبة خفيفة من رقائق البطاطا Chips والغموس Dip أثناء استراحتهما ومشاهدة التلفزيون مساءً.

ووجدتُ أنّ أكبر مشكلة تبدو في المساء، بدءاً من العشاء. ووافقتُ مولي، على الرغم من امتعاضها من فكرة طبخ الطعام Cooking من المراحل الأولية From scratch لإعداده كل ليلة. وطلبتُ من مولي أن تُفكر بماأكل يُمكنها إعدادها لتُتيح لها خيارات أفضل من الطعام، أشياء عملية، يمكنها المُثابرة عليها لفترةٍ زمنيةٍ طويلة. وقد بدأتُ لتوها تناول المزيد من الخضار ولم يكن ذلك صعباً جداً.

بما أن مولي وزوجها يحبان تناول وجبة خفيفة في المساء، اقترحتُ أن تتزود Stock up on بوجبات خفيفة قليلة السُّعرات الحرارية. إنّ الخضار النيئة عظيمة لأنها مُشبعة ويُمكنك تقديمها مع مزيج السلطة المتبل وقليل السُّعرات الحرارية كغموس Low-calorie salad dressing for a dip. كما اقترحتُ أن تُجربَ تشكيلةً من الخضار، كالقنبيط (الزهرة الخضراء) Broccoli، والقربيط (الزهرة البيضاء) Cauliflower، والقرع الصيفي Zucchini، وأنواع الفلفل (الفليفلة) الأحمر والأخضر والأصفر Peppers. وبتلك الطريقة لن

تَمَلَّ مولي وزوجها الكرفس والجزر Carrot sticks celery . واقترحت أيضاً أن تحتفظ مولي بخضارٍ مُقَطَّعة في الثلاجة ليسهل تقديمها عندما تأتي من العمل . وقد بدت هذه المقترحات كأفكار منطقية كانت مولي مستعدة لِتُجَرِّبَها .

ونصحتُ مولي أن تُجَرِّبَ الدُكَّانَ الجديد في - وسط - المدينة والذي تتوافر فيه جميع الأطعمة المسبقة التحضير . فقد تستطيع شراء دجاجة مشوية عوضاً عن المقلية . وتستطيع أن تطهو الخضار بالميكروويف Microwave ، وتُضَيِّفَ السلطة ، وتُحَضِّرَ العشاء خلال عشر دقائق . إنها مُستَعِدَّة أيضاً أن تَبْدَأَ الطبخ في أيام عُطْلٍ نهاية الأسبوع . لقد تَحَدَّثْتُ عن طبخ ما يكفي لِعِدَّةِ وجبات في وقت واحد . فم بتعبئة الطعام بعد تقسيمه إلى حصص يساوي كل منها مقدارَ وجبة ثم جَمَدَهُ للاستخدام لاحقاً . المُهِمُّ لمولي أن تُقرَّرَ ما تُريد أن تُعمل .

لقد بدا بديهياً لمولي Molly أن عليها إجراء بعض التغييرات فاقترحتُ أن تركزَ جهودها على هدفٍ واحدٍ في كُلِّ مرة . وأدركتُ مولي أنها يجب أن تُفَكِّرَ بما أكلته منذ عودتها مساءً إلى البيت من العمل حتى وقت النوم . فبدا وكأنَّ كُلَّ ما فعلته هو تناول العشاء ، ومُشاهدة التلفزيون والذهاب إلى التَّوم . لكنها لم تكن واثقة كَمَ أَكَلْتُ أثناء مُشاهدتها البرامج التلفزيونية .

اقترحتُ على مولي ، أن تَكْتُبَ كُلَّ ما أكلته مذ غادرتِ العمل حتى ذهابها إلى السرير ، وأن تكون صادقة مع نفسها . إذ يجب عليها

أَنْ تَعِي مَا تَفْعَل كِي تُقَرَّرَ مَا تَقْدِرُ أَنْ تُغَيِّرَهُ . غَادَرَتْ مَوْلِي مَكْتَبِي بَعْدَ أَنْ قَرَرْتُ الْوَصُولَ إِلَى هَدْفَيْنِ قَصِيرِي الْأَمْدِ . فَقَدْ خَطَطْتُ أَنْ تُعَدَّلَ إِحْدَى وَجِبَاتِ الْمَسَاءِ وَأَنْ تَكْتُبَ مَا أَكَلْتَهُ فِي الْمَسَاءِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ عَلَيَّ الْأَقْلَ كَمَا رَسَمْتُ خِطَّةً لِمُتَابَعَةِ ضَبْطِ سُكْرِ دَمِهَا مَرَّتَيْنِ كُلَّ يَوْمٍ .

عِنْدَمَا عَادَتِ مَوْلِي لِمَوْعَدِنَا بَعْدَ ثَلَاثَةِ أَسَابِيعٍ كَانَتْ مُتَحَمِّسَةً حَقًّا إِذْ لَمْ تَكُنْ لِتَصْبِرَ حَتَّى أُشَارِكَهَا الْإِطْلَاعَ عَلَيَّ سَجَلَاتِهَا لِسُكْرِ دَمِهَا . قَالَتْ إِنَّهَا اِكْتَشَفَتْ أَنَّ كَمِيَّةَ الطَّعَامِ الَّتِي تَنَاوَلْتَهَا لِلْعِشَاءِ بَدَتْ أَنَّهَا تَوَثَّرُ عَلَيَّ سُكْرَ دَمِهَا . كَمَا اِكْتَشَفَتْ أَنَّهَا عِنْدَمَا تَنَاوَلَتْ الْوَجِبَاتِ الْخَفِيفَةَ مِنَ الْخَضَارِ أَوْ الْبُوشَارِ Popcorn الخفيف وماء الصودا للحمية Diet Soda كان سُكْرُ دَمِهَا أَكْثَرَ انْخِفَاضًا مِمَّا كَانَ عَلَيْهِ عِنْدَمَا أَكَلْتُ مَا يَحْتَوِيهِ - الْمَغْلَفُ - Bag من رقائق البطاطا أو المكسرات .

لَقَدْ أَحْضَرْتُ سَجَلَاتِ طَعَامِهَا . وَأَدْرَكْتُ أَنَّ مُجَرَّدَ كِتَابَتِهَا مَا أَكَلْتُ سَاعِدَهَا فِي أَنْ تَأْكُلَ كَمِيَّةَ أَقْلٍ . أَصْبَحْتُ مَوْلِي تَنْتَبِهَ وَتَدْرِكُ تَمَامًا مَا وَمَتَى تَأْكُلُ ، عَوْضًا عَنِ الْأَكْلِ كِعَادَةٍ . طَلَبْتُ مِنْ مَوْلِي أَنْ تُرَكِّزَ اهْتِمَامَهَا بِمَا تَشْعُرُ بِهِ عِنْدَمَا تَكُونُ جَائِعَةً وَكَيْفَ شَعُرْتُ عِنْدَمَا كَانَتْ شَبِيعَةً . إِنَّ الْأَكْلَ فَقَطْ اسْتِجَابَةٌ لِلشَّعُورِ بِالْجُوعِ كَانَ سَلُوكًا جَدِيدًا تَمَامًا لِمَوْلِي . لَقَدْ أَحْبَبْتُ فِكْرَةَ تَحْكُمِهَا فِيمَا تَأْكُلُ ، أَكْثَرَ مِنْ تَحْكُمِ الطَّعَامِ فِيهَا . وَبِمَا أَنَّهَا نَجَحَتْ تَمَامًا ، فَقَدْ بَرَمَجْنَا زِيَارَتَهَا التَّالِيَةَ بَعْدَ ثَلَاثَةِ أَشْهُرٍ ، لَكِنِّي أَخْبَرْتُ مَوْلِي أَنَّ بِإِمْكَانِهَا أَنْ تَمُرَّ خِلَالَ تِلْكَ الْفَتْرَةِ ، أَوْ أَنْ تُرْجِعَ فِي وَقْتٍ مُبَكِّرٍ إِنْ وَاجَهَتْهَا أَيَّةُ مَشَاكِلٍ .

مَرَّتِ مَوْلِي عَلَيَّ الْمَكْتَبِ مَرَّتَيْنِ خِلَالَ مَدَّةِ الْأَشْهُرِ الثَّلَاثَةِ التَّالِيَةِ .

أرادت أن تُجرب البيتزا ثانية لكنها كانت تخشى زيادة سكر دمها زيادة كبيرة. فاقترحتُ أن تطلب البيتزا لوجبة عندما يكون زوجها في البيت. بتلك الطريقة سيمكنها الاستمتاع بشريحة أو شريحتين من البيتزا لكن لن يمكنها أن تأكل كلَّ الوجبة. يمكن أن تُقدِّم طبق خضار لوجبة خفيفة وقَدراً كافياً من السلطة الخضراء لتبدأ بها الوجبة. بذلك سيكون ما يُشبع مولي وزوجها من البيتزا أقل. ويُمكنها أيضاً أن تقوم بنزهة سيراً على الأقدام قبل ساعة تقريباً من موعد الطعام. وقلتُ لو أنها تحققت من سُكَّر دمها بعد نزهتها وقبل أن تأكل البيتزا، وأن تعيد التحقق بعد ساعتين ستكوّن فكرةً جيدةً حول استجابة سكر دمها للوجبة.

اتبعتُ مولي الاقتراح وراجعتني بعد وجبة البيتزا تلك لتعلمني كيف سارت الأمور. وأشارت إليَّ أنها طلبت البيتزا لعشاء يوم السبت مع زوجها. في الماضي كانا دائماً يتناولان البيتزا على مقعد أمام التلفزيون. لكنهما هذه المرة تشاركا صينية الخضار أمام التلفزيون وبما أنَّ مولي حضَّرت السلطة، فقد أعدت المائدة وأكلا هناك. لم تُرد مولي أن تَضَع عُلبة البيتزا على المائدة لذلك قدمت قطعة من البيتزا لكلٍ منهما واحتفظت بالباقي دافئاً في الفرن. ودُهَشْتُ مولي بعد تناولها قطعتين من البيتزا لشعورها بالشيء ولم ترغب حقيقةً بالمزيد. ووجدتُ أنها تأكل كميات أقلَّ عندما تأكل على المائدة مما تأكل أمام التلفزيون. وتناول زوجها بقية البيتزا، لذا لم يبق شيء من البيتزا ليغربها فيما بعد مساءً. كان هذا مُذهلاً. لقد اشتركا في طبقٍ

واحدٍ من البيتزا وإكتفياً. منذ شهرين فقط كان كلٌّ مِنْهُما يرغبُ أن يأكل طبقاً كاملاً من البيتزا. إنَّ إضافة الخضار والسلطة شكَّلَ اختلافاً كبيراً. فحصلتُ مولي سكرَ دَمِها بعدَ ساعتين من تناولها طعام العشاء فكان (180) ملغ/ دل. كانت فخورةً بنفسها. أصبحت مولي تعرف حلَّ مشاكلها المتعلقة بالسُّكري وتستمتع بوجباتها في الوقت ذاته.

عندما عادت مولي بعد مُضيِّ ثلاثة أشهر لزيارتها التالية، كانت ترتدي ثياباً تنطبق على مقاييسها والتي كانت تبدو صغيرة جداً نسبة لقياسها منذ ثلاثة أشهر مضت. كانت تُشعرُ وتبدو بحالٍ أفضل مما بدت عليه لعدة سنوات. أصبحت تمشي وزوجها ميلين كلَّ يوم. وقالت إنَّ طبيبها كان مسروراً للغاية لنتائج فحص سكرِ دَمِها. وأثنى على تَقَدُّمِها وشجَّعها على المحافظة على تغييرات نمط حياتها. وقال لها إنَّه يتمنى لو أنَّ جميع مرضاه يقومون بمثل هذا الضبط النَّشط لصحتهم. لقد كان مسروراً لأنه لم يكن بحاجة لوصف أية عقاقير في هذه المرّة. وكانت مولي سعيدة خصوصاً لأنَّه كان يرى ما أنجزته. كانت تشعرُ بحالٍ أفضل وكان لديها مزيدٌ من الطاقة. إنَّها تعرف أنَّ بإمكانها الاستمرار بهذه التغييرات في أسلوب حياتها.

إن التغييرات التي أجرتها مولي هي تغييرات يمكن لأي شخص أن يدمجها في أسلوب حياته الخاص. فمن المهم أن تُقرَّر ما أنت مستعدٌ وقادر على عمله وأن تُركِّزَ جهدك على شيءٍ واحد في كل مرة. بمجرد شعورك بالراحة لتغيير واحد، قرَّر إجراء التغيير التالي الذي قد تُقدِّم عليه.

حتى التغييرات الصغيرة، كاستبدال الصودا العادية إلى صودا الحمية - قليلة السُّعرات الحراريَّة - يمكن أن تُشكِّل فرقاً كبيراً على المدى الطويل .

كُن واثقاً أنَّ خياراتك للأطعمة لا يُفترض أن تكون مُؤمِّلة .
فالفصلُ الثالث يشرحُ كيفَ «توائم» Fit آتيَ غذاء ليصبح طعاماً صحياً .

إنَّ الرِّقابة والضبط الذاتي Self-moutorcing لسكر الدم هما حَجْر الزاوية في الإدارة الذاتية لمرض السُّكري . إنَّها الطريقة التي يقوم الأفراد من خلالها بفحص السكر في دمائهم بانتظام ليعرفوا كيف يؤثر الطعام والنشاط الفيزيولوجي الحركي والعلاج على السكر في دمائهم . تقوم عدة شركات بِصُنْع أجهزة منزلية لاختبار سكر الدم . كلُّها تتطلب قطرة دم صغيرة وتعطي النتائج في ثوانٍ . والأدوات المستخدمة للحصول على الدم تجعل العملية غير مؤلمة . لكن كل جهاز يعمل بطريقة تختلف قليلاً عن الآخر ، لذلك يجب الحصول على إرشادات فردية حول كيفية تشغيل أي جهاز تشتريه . بعض الأجهزة يمكن أن تدخل كومبيوترك ، مُتاحة لك القدرة على تَقْصِي نتائج فحوصات سكر دمك عبر فترة من الزمن بسهولة . بل حتى يمكنك أن تُرْسِلَ أرقامك لمرشدك الصحي عبر الإنترنت .

عندما تشتري جهازاً ، يجب أن يكون للصيدلية أو المُنفذ الذي اشتريت منه الجهاز شخصاً مؤهلاً ليعلمك كيف تستخدم الجهاز . إذا كنت تحضر صفوفاً تثقيفية حول السُّكري ، أو تتلقَى إرشادات فردية من موجِّه Educator لمرض السُّكري ، سوف تتعلَّم كيف تستخدم جهازك . إذا كانت لديك أية مشاكل ، فإنَّ جميع مُصنَّعي الأجهزة لديهم أرقام

هواتف مجانية Toll-free numbers يُمكنك الاتصال بهم للحصول على المساعدة. ويوجد الرقم عادة خلف الجهاز.

استخدم جهازك لتفحص السكر بدمك وفق البرنامج الذي اتفقت عليه مع موجه الصحة المُشرف عليك. ويُمكنك أيضاً استعماله لِترى تأثير نوع مُعيّن من الطعام أو النشاط على سكر دمك. اتبع الخطوات التالية:

- 1 - افحص سكر الدم.
- 2 - سجّل النتائج.
- 3 - امش، قُم بتمارين، أو تناول الطعام الذي تريد فحصه.
- 4 - افحص سكر دمك بعد مُضي (30) دقيقة على تناولك الطعام أو بعد قيامك بنشاطٍ حركي.
- 5 - افحص سُكر دمك بعد مُضي ساعتين (1 ½) ساعة بعد الفحص الأول) بعد الطعام أو بعد قيامك بنشاطٍ حركي.

إنّ أرقام نتائج فحص سكر دمك ستعطيك معلومات عن كيفية تأثير خياراتك لتناول الطعام على سكر دمك. تأكد مع موظف الرعاية الصحيّة المُشرف عليك من أرقام سكر الدم التي يجب أن تجعل الوصول إليها هدفك عندما تكون صائماً وبعد مُضي ساعتين من تناولك الطعام.

توصي الجمعية الأمريكية لمرض السُّكْرِي ADA: American Diabetes Association عموماً أن يتراوح سُكر دمك الأولي أو عند الصوم ما بين (80 - 120) ملغ/ دل.

وليس لدى الجمعية الأمريكية لمرض السُّكْرِي توصية رسمية لسكر الدم بعد الطعام. مع ذلك، يوصي معظم الخبراء أن تكون أقل من (180) ملغ/ دل.