

## تقديم الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله حمداً مباركاً فيه،  
والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء وسيد المرسلين. وبعد .

أصبح علم التغذية من العلوم المهمة للشخص السليم والمريض،  
سواء كان فقيراً أو غنياً؛ لأن التغذية الصحيحة (المتوازنة) هي خط  
الدفاع الأول بعد حفظ الله للمحافظة على الصحة والوقاية من  
الأمراض خلال مراحل العمر المختلفة.

لقد أوضحت الدراسات العلمية إلى أن التفشي المتزايد  
للأمراض ما هو إلا نتيجة ممارسة العادات الغذائية الخاطئة، وقلة  
النشاط الجسماني بسبب تغير النمط الحياتي واعتماد الإنسان  
على الآلة في جميع شؤون حياته اليومية. ومن أمراض العصر  
الخطرة التي يزداد معدل انتشارها يوماً بعد يوم في كثير من بلدان  
العالم وخاصة الدول العربية السكري (ديابيتس)، وما يصاحبه من  
أمراض مثل: أمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم  
وضعف وظائف الكلية والعمى والضعف الجنسي وتشوه الأجنة



وغيرها. بمعنى آخر يعد مرض السكري من الأمراض الخطرة والمهددة للحياة في حالة عدم السيطرة عليه، أما في حالة السيطرة عليه فإن المريض يستطيع أن يعيش حياة طبيعية وشباباً دائماً وعمراً مديداً كما هي الحالة بالنسبة للأشخاص غير المصابين بالسكري. ونظراً لأن مرض السكري يعد من الأمراض المزمنة التي ترافق الشخص مدى الحياة؛ لهذا لا بد من التعامل معه بجدية ودقة؛ وذلك للوقاية من مضاعفاته التي تعد أكثر خطورة من المرض نفسه.

ولا تعني الإصابة بمرض السكري حرمان الشخص من تناول الأغذية المتنوعة، ولكن تعني تناول كميات محددة من معظم الأغذية التي يتناولها الشخص السليم، مع الحذر الشديد من الإفراط في تناول السكريات أو الأغذية المحتوية عليها للمحافظة على مستوى سكر الدم الطبيعي.

ويعد التثقيف الغذائي والصحي للمريض من الأركان الأساسية للسيطرة على مرض السكري والوقاية من مضاعفاته الخفية التي غالباً ما تظهر بعد عدة سنوات من بدء المرض. ومما يساعد على السيطرة على المرض والوقاية من مضاعفاته، وخفض تكاليف معالجته المرتفعة وضع خطط للتوعية الغذائية والتثقيف الغذائي من خلال وسائل الإعلام المقروءة والمرئية.



يحتوي الكتاب على خمسة عشر فصلاً، يتناول الفصل الأول تعريفاً بمرضى السكري، ويتناول الفصل الثاني أعراض ومضاعفات مرض السكري، والفصل الثالث تشخيص مرض السكري ومتابعته، والفصل الرابع احتياجات مرضى السكري للعناصر الغذائية، أما الفصلان الخامس والسادس فيضمان المعالجة الغذائية لمريض السكري المعتمد على الأنسولين وطريقة تخطيط وجبة غذائية متوازنة لمريض السكري المعتمد على الأنسولين. وتناقش الفصول السابع والثامن والتاسع والعاشر أغذية لمعالجة مرضى السكري وصدمة الأنسولين، والمعالجة الغذائية لمرضى السكري غير المعتمد على الأنسولين، ونماذج لوجبات غذائية خاصة بمرضى السكري على التوالي. أما الفصول الحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر فتتضمن المحليات الخاصة بمرضى السكري، ومرض السكري والحمل والرياضة والحج والصيام، وتعديل الوجبة الغذائية لمريض السكري في حالة المرض أو ممارسة الرياضة. وفي خاتمة الكتاب (الفصل الخامس عشر) تتضمن داء السكري لدى بعض الفئات الخاصة.

أتوجه بالشكر إلى كل من أسهم من زملائي في إظهار هذا المؤلف وإخراجه للمكتبة العربية، فلقد بذلت كل الاستطاعة، وقد يكون هناك بعض القصور، فالكمال لله وحده، وسأكون شاكراً لكل



من يسدي النصيحة أو النقد . وآمل أن أكون قد وفقت في تأليف هذا الكتاب، وأن يعم به النفع، وأسأل الله أن يتقبل مني عملي وأن يجعله عملاً صالحاً يشفع لي يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المؤلف

بروفيسور

دكتور/ عصام بن حسن عويضة

المدينة المنورة ١ ربيع الأول ١٤٢٦هـ

الموافق: ١٠/٤/٢٠٠٥هـ

كلية العلوم - جامعة طيبة

بالمدينة المنورة

ت: ٨٤٥٠٠٠٦

ص.ب: ٤٦٥٣

بريد إلكتروني:

esamewaidah@hotmail.com