

• السلاطة: الريحان، البقدونس الإفرنجي، الثوم المعمر، الشبت، السمسق، النعناع، الأوريغانو، البقدونس، الطرخون، والزعتر.

يجب العلم أن بعض خلطات الأعشاب تحتوي على ملح الصوديوم، فيجب الحذر لمن يعانون من ارتفاع في ضغط الدم، أو هي عبارة عن أملاح، مثل ملح الثوم أو ملح الليمون.



10 العمل

هلات فامة



ماذا يجب على تناوله سريعا لعلاج مستوى
الجلوكوز المنخفض في الدم لدى؟



أحمل دوما شيء معك لعلاج انخفاض الجلوكوز الحاد في الدم. ولكن لا تستعمل الشكولاته، أو قوالب السكر، لأنها ترفع مستوى الجلوكوز في الدم بسرعة عالية.

1 - أفحص مستوى السكر في الدم. لو كان أقل من 70 مليجرام لكل ديسي لتر، أو أن لديك علامات نقص السكر، ولا يمكنك عمل الفحص فعليك بتناول أحد الأطعمة المذكورة أدناه فورا، وأسترخ قليلا، وبعدها:

2 - خذ راحة لمدة 5 دقيقة ثم أعد فحص الدم. إذا كان مستوى الجلوكوز في الدم أقل، تناول جزء آخر من تلك الحلوى وأعد الفحص مرة ثانية.

3 - إذا كان مستوى الجلوكوز عاديا، تقدم إلى الخطوة التالية:

بعد معالجة مستوى الجلوكوز المنخفض، تناول وجبة خفيفة أخرى مع حوالي 15 جرام من النشويات. وإذا

كانت الوجبة العادية أو الوجبة الخفيفة مجدولة خلال ساعة، أمضى قدما وتناولها الآن.

أحصل على مساعدة الجهات الطبية المعنية بالأشرف على حالتك إذا استمر جلوكوز الدم في الانخفاض بعد 30 دقيقة ومعالجتين بالمواد السكرية التي في حوزتك.

أطعمة معالجة جلوكوز الدم المنخفض 15 جرام منها تساوي	
10 حبات من الملبس (الحلي)	1/2 كوب عصير أو شراب غير مسكر
8 حبات منقذ الحياة (أسم تجارى لبعض أنواع الحلوى).	1 ملعقة كبيرة من العسل
2 ملعقة كبيرة من الزبيب	4 ملعقة شاي من السكر
مقدار 3 تمرات أو بلح جاف	3 حبات من سكر النبات الصلب



ما هي الأطعمة التي يمكن أن أتناولها عندما
أكون مريضاً بأمراض أخرى وأنا مصاب بمرض
السكر؟



عندما تكون مريضا، تناول دواؤك العادي وأفحص مستوى الجلوكوز في الدم، وأفحص أيضا البول للتأكد من وجود الأجسام الكيتونية من عدمه.

وإذا لم تتمكن من تناول طعامك العادي، تناول المشروبات في شكل سوائل، أو مشروبات غير مسكرة، مثل عصير الفاكهة الطازج.

أشرب مقدار كبير من الماء - على الأقل ملء كوب في كل مرة - أو حوالي 8 كاسات أو أكواب كبيرة من الماء في اليوم المعتاد.

وإذا لم يكن في مقدورك تناول الطعام في الأوقات المعتادة، فيمكنك تناول 15 جرام من المشروبات كل ساعة لمنع هبوط مستوى الجلوكوز في الدم (أنظر القائمة أدناه).

يمكن أن تساعدك الأفكار التالية في التدبر خلال أيام المرض:

- أشرب سوائل صافية مثل عصير التفاح، والمشروبات غير المسكرة أو الصودا العادية إذا لم تتمكن من شرب أي شيء آخر.
- تناول المرق (الحساء) وعصائر الخضراوات، لتعويض النقص في البوتاسيوم المفقود نتيجة للإسهال والقي.
- أسأل أخصائي التغذية عن خطط الوجبات الغذائية لأيام المرض.

أطعمة أيام المرض - ومقدار المشروبات في 15 جرام منها تساوي ما يلي.

1/4 كوب عصير فاكهة مثلج	1 كوب حساء أو مرق
1/2 كوب صودا عادية	1 كوب حساء من العدس
1 أصبع عصير مجمد صغير	1/2 كوب عصير فاكهة طازجة
1 كوب مشروب الرياضيين	1 كوب حليب خالي الدسم أو الزبادي
1/2 كوب عصير تفاح غير محلى	3/1 كوب حلوى البودنج
6 حبات من السكر النبات	1/2 كوب حليب مثلج أو آيس كريم أو 1/2 كوب جلو عادي

ما هو الأثر الضار لشرب الكحول عند مرضى السكر؟



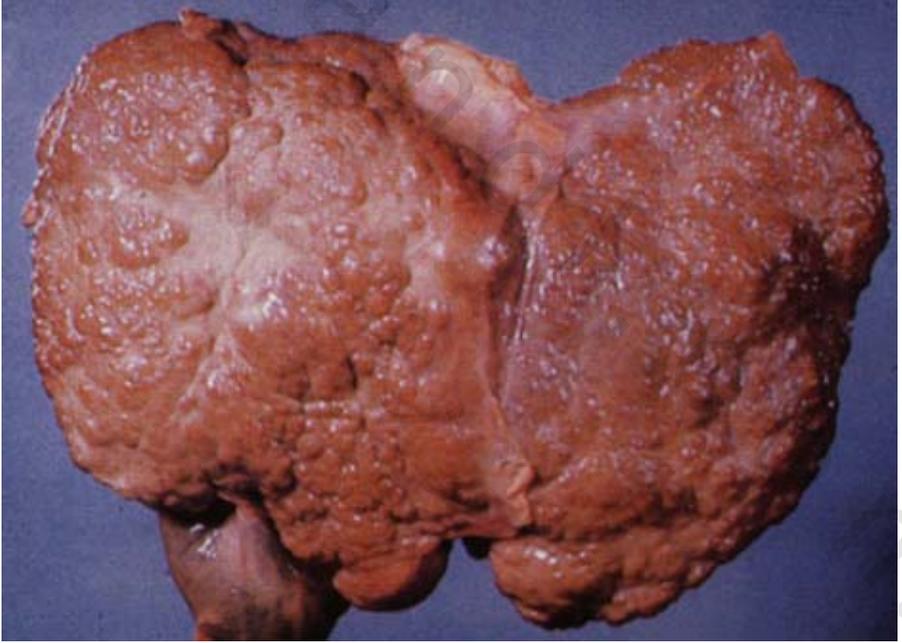
يتوقف ذلك على مدى التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم، حيث أن الكحول يمكن أن يرفع مستوى الجلوكوز في الدم باعتباره نوع من أنواع الطاقة. وليس من الحكمة أن يكون هناك مريض بالسكر ويقدم على هذا الفعل الضار بالصحة حتى للأصحاء من الناس. وتحتوي المشروبات الكحولية الممزوجة، باختلاف مسمياتها على النشويات الأحادية والتي تكون سببا مؤكدا في ارتفاع نسبة السكر أو الجلوكوز في الدم بدرجة كبيرة وسريعة المفعول.

ومن الأفضل لمن يهوى بنفسه في تلك المهالك أن يختار المشروبات الصحية ذات السعرات الحرارية المنخفضة مثل المياه المعدنية والصودا، والماء المقوى للحمية، وصودا الحمية، أو القهوة، أو الشاي، أو عصير الطماطم.

وإذا دعتك الحاجة إلى شرب نوع من البيرة الخالية من الكحول فلا بأس من ذلك، إذا كان هناك ضرورة صحية تتطلب ذلك، واعتبار أن الطاقة المولدة منها يمكن خصمها من أصول الوجبات الغذائية التي تتناولها خلال يومك.

أسأل أخصائي التغذية المشرف على علاجك للإفادة أكثر بهذا الخصوص.

تجنب الكحول تماما، خصوصا إذا كان مستوى جلوكوز الدم لديك خارج السيطرة، وكانت معدتك خالية، أو كنت حاملا، أو تعاني من مرض الأعصاب، أو تأخذ الوصفة الطبية أو الأدوية التي تتفاعل مع الكحول، أو إذا أدت تمرينا رياضيا عنيقا.



كبد مريض السكر يعترض للتلف والتليف بسهولة أثناء تناول الكحوليات.

كيف أتناول طعاما قليل الدسم عندما أكون في أحد المطاعم، أو خلال الحفلات والعزائم؟



وقبل الإجابة عن هذا السؤال، ينبغي أن تحدد عاداتك بالإجابة على هذه الأسئلة:

- كيف تأكل غالباً؟
- ما هي الوجبات التي تتناولها في الغالب؟
- ما هو نوع المطاعم التي تختارها في الغالب؟
- ما هي الأطعمة التي تطلبها؟

• ما هو نوع ردة الفعل لديك عند دعوتك للولائم أو الحفلات؟

1 - التوصيات التالية قد تساعدك على الحصول إلى ما تصبو إليه.

- اختر المطاعم التي تتوفر فيها بعض الخيارات ولها سمعة طيبة بالطبخ الغير دسم للطعام.
- أحصل على نسخ من قوائم الطعام، وأختر ما ستأكله قبل الوصول إلى المطعم.
- حدد الطرق لموازنة وجبة الطعام التي ستتناولها في المطعم مع خيارات الأطعمة التي ستتناولها في الجزء المتبقي من اليوم.

2 - وفي خيارات الدسم بالنسبة لوجبتك. اختر قوائم الطعام أو الأغذية المخبوزة بالفرن والمطبوخة ببطء، والمسلوقة، والمبخرة، أو الممزوجة بالتحريك على النار، بدلا عن الطهي المسبك، وتجنب الأطعمة المدهونة بالزبد، أو المقلية في الزيوت أو السمن، أبحث عن أصناف الأطعمة التي تسمى سهلة الهضم أو قليلة الدسم.

3 - أسأل عن طريقة إعداد الطعام والعناصر التي يتألف منها. أطلب أن يتم وضع مرق الصلصة والسلطة جانبا. أرفض أي خبز إضافي أو شرائح التورته أو الكيك الحلو بعد تناول الطعام.



في الحفلات ابتعد عن تلك المغريات ولا تقرب منها.

إذا بدت الكمية المقدمة من الطعام كبيرة جدا، أطلب أن يتم تقاسم الطبق الرئيسي مع من يرافقك في الوجبة، أو خذ البقايا إلى البيت. ضع الجزء الذي تريد أخذه إلى البيت جانبا حالما يصل الطعام إلى المائدة.

أي من أغذية الوجبات السريعة يمكنني تناولها؟



الأفكار التالية يمكن أن تساعدك على أن تقرر حاجتك فيما يلزمك من تلك الوجبات

لاحظ مقدار الطعام. أطلب الحجم العادي أو تقاسم الحجم الكبير مع شخص ما. لدى معظم المطاعم معلومات تغذية مجانية - أطلبها.

حاول الحصول على المشوي أو المحمص أو ساندويتشات اللحم المشوي، وتخطى اللحوم، وتناول بلا عنها الخبز والجبن.

لا تنسى الأنواع الطازجة من الفاكهة والخضراوات المفضلة لديك.

أطلب عصير أو سلطة فاكهة أو خضراوات خالصة، أو شرائح طماطم، أو خضراوات للساندويتشات، وضع

طبقات من الخضراوات على البيتزا بدلا من السجق واللحوم.

الكعكات المستديرة (البيجل) والكيك الصغير (المفن) وشرائح البطاطس المقلية، والبطاطس المحمصـة والكعكات المحشوة، يمكن أن تكون كبيرة جدا وتعطيك كمية زائدة جدا من النشويات. أقسمهم إلى نصفين أو تقاسم الطلب مع أحد من أصدقائك.

الزيادي قليل الدسم المجمد، ومخفوق الحليب قليل الدسم (ميلك شيك)، والفاكهة الطازجة، كلها خيارات لا بأس بها لختـم تناول الطعام.

بالنسبة لوجبة الفطور، أطلب رقائق الذرة، أو الشوفان مع الحليب والفاكهة، أو الكعكات الإنجليزية (المفن) أو بعض الأنواع من الفاكهة أو الحليب نصف أو خالي الدسم.

أستبعد إضافة كل من الكاتشاب، صلصة الباربيكيو، المايونيز، مرق السلطة، صلصة الطرطير، العسل، الجبن كامل الدسم، و أشياء أخرى تكون بقايا للساندويتش أو السلطة التي طلبتها.

كيف يمكنني تفادي الأكل بإفراط إذا ما دخلت أحد المطاعم، أو الفنادق التي تقدم الخدمة في صورة بوفيه مفتوح لكي آخذ منه ما شئت ؟



الصحن المتوسط الذي يمكنك إعدادة من البوفيه المفتوح يمكن أن يعطيك أكثر من 1000 سعر حراري، وحسب الخيارات والمقادير التي تميل إليها عند تناول هذا النوع من الطعام وبتلك الطريقة.

وإليك تلك التلميحات لكي تأخذها في عين الاعتبار عند تناول مثل هذا الطعام.

مبدئياً، لا تذهب إلى تلك المطاعم التي تقدم الطعام على نمط البوفيهات المفتوحة، أو سفرة السلطات (جانب من المطعم تعرض فيه مجموعة من السلطات). إذا كنت تهوى الإفراط عند تناول الطعام، فننصحك بتناول صحن صغير لحمل الطعام عليه.

استمتع بتناول قدر وافر من الخضراوات، والبقوليات مثل (الفاصوليا، والحبوب الأخرى) وأيضا الفاكهة الطازجة.

وتناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة (مثل السبانخ والخس بأنواعه) وهى تمد الجسم بقدر وافر من الفيتامينات الطبيعية. اختر الفاكهة الطازجة بدلا عن العصائر، و الخبز وأنواع الحلوى في وجبات الإفطار.

تعود على تحديد ما يلزمك من السعرات الحرارية وكمية الدسم الموجودة في الأطعمة التقليدية، التي يمكن أن تقدمها تلك الفنادق أو المطاعم المختلفة، لوجبة الإفطار خاصة، مع الأخذ في الاعتبار الأمور التالية:

ملء 2 ملعقة مائدة من مرق السلطة (Salad Dressing) يضيف 150 سعر حراري إلى طبق السلطة. لذا عليك باختيار مرق سلطة (Salad Dressing) قليل أو خالى من الدسم.

والأطباق الجانبية مثل سلطة البطاطس، وسلطة الباستا (نوع من أنواع المكرونة) والحساء القشطي تزيد من السعرات الحرارية والدهون بسرعة كبيرة. تفادي هذه الأطباق جميعها أو تناول مقادير صغيرة أقل

من ملء كبيرة، أي 10 مل فقط من مرق السلطة
(Salad Dressing).

**ماذا أفعل لو تأخرت وجيتي لمدة ساعة واحدة
عن الموعد المعتاد الذي أتناولها فيه عادة؟**



• لا تدع مستوى الجلوكوز في الدم لديك يهبط كثيرا.

- ولو تأخرت وجبتك المجدولة لمدة ساعة، فعليك بتناول الأدوية الخاصة بعلاج السكر في الوقت المعتاد قبل الوجبة، ومن ثم تناول مقدار 15 جرام من النشويات في الوقت المعتاد لتناول الوجبة. لذا ودائماً يجب أن تحتفظ بأغذية خفيفة من النشويات سريعة وسهلة التحضير.
- يمكنك حفظ تلك الأغذية الخفيفة، في محفظتك الخاصة بالنقود، أو المحفظة الخاصة بالأوراق، أو الخزانة، أو درج القفازات في السيارات.
- تناول غذاؤك عندما يكون جاهزاً.
- بالنسبة للوجبات التي تتأخر لمدة 1 ½ ساعة، تتوقف عملية ضبط مستوى الجلوكوز في السكر لديك على متى تتناول أدوية السكر ونوع الأدوية. ويمكن أن تستبدل وجبة خفيفة بوجبة عادية عدة مرات.
- راجع الأخصائي الطبي لمرض السكر من أجل وضع خطة محددة، تناسب ظروفك الخاصة.

أطعمة الطوارئ - كل 15 جرام من النشويات فيها تساوي ما يلي.

8 جرام من الفاكهة المجففة	6 حبات من سكر النبات
3 حبات خوخ مجفف	2 حبة كيك الأرز
7 حبات من التمر (يمكن أن تكون أكثر من 15 جرام)	20 جرام من شرائح البسكويت المملح



كيك الأرز يعتبر وجبة خفيفة ملائمة.

كيف أتناول طعاماً صحياً عندما أكون على متن الطائرة، ومسافر لمكان بعيد؟



يجب أن تساعدك التلميحات التالية في تجنب المتاعب مع الطعام المتواجد على الطائرة:
إذا لم تناسب الوجبة التي تقدمها الخطوط الجوية مع طبيعة ما تأكله أصلاً. فعليك بتجنب ذلك وأحضر معك وجبتك التي يمكنك تناولها وأنت مطمئن لها.
وإحضار الطعام معك ضروري بالنسبة لأي نوع من أنواع السفر، وليس هناك ما يمنع ذلك. إذا كان سيتم تقديم وجبة أثناء السفر، اتصل بوكيلك أو بالخطوط الجوية قبل الرحلة بعدة أيام وأطلب وجبة خاصة بك تناسب ظروف مرضك بالسكر.

حيث تقدم كبريات الخطوط الجوية وجبات خاصة بمرض السكر، ووجبات للنباتيين، ووجبات ذات سعرات حرارية

منخفضة، ووجبات قليلة الدسم، ووجبات قليلة الصوديوم مجاناً.

وعندما تصعد على الطائرة أخبر المضيف أو المضيفة أنك قد طلبت مسبقاً وجبة خاصة وتريدها في الحال. وبعد وصول الوجبة، تناول أدوية السكر. أما إذا لم تتوفر وجبتك الخاصة بعد، فعليك بتناول الطعام العادي الخاص بك.

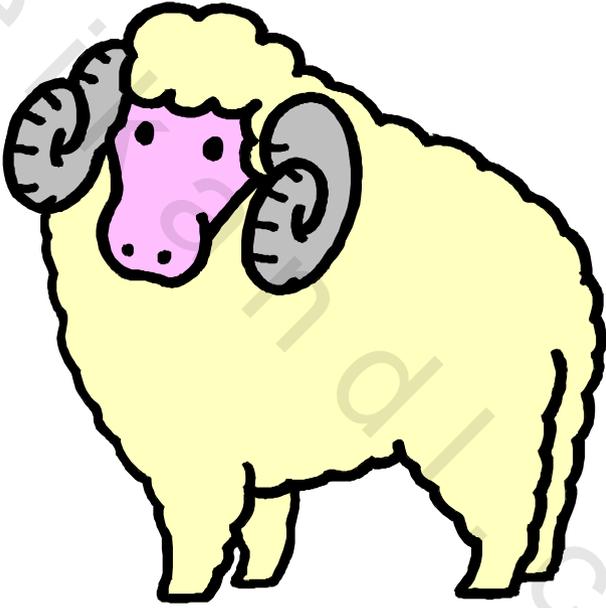
والأطعمة مثل الكعك الخالي من الدسم والسكر، والحبوب النباتية، والفاكهة، والبسكويت الرقيق الهش، والجبن، والزبيب، والماء المعبأ في زجاجات والتي يسهل حملها أثناء السفر تعتبر مناسبة لك ولحميتك الغذائية أثناء الطيران.

اشرب قدراً وافراً من السوائل قبل وأثناء وبعد الرحلة لتفادي الجفاف.

وتشمل الخيارات المتوفرة بالنسبة للمشروبات على متن الطائرة كل من: الحليب، وعصائر الخضراوات، والفاكهة، والمياه المعبأة. لا تتناول المشروبات التي يتواجد فيها الكافيين بكثرة، بل عليك أن تتجنبها.

أفحص مستوى الجلوكوز في الدم لديك. ونظراً لقلة نشاطك أثناء السفر على الخطوط الجوية، فقد تحتاج إلى ضبط خطتك للوجبات أو الأدوية بما يتناسب مع قلة النشاط أو الحركة أثناء الطيران. وللمساعدة في ذلك يمكنك استشارة طبيبك المعالج أو أخصائي التغذية المشرف على خطة الوجبات الغذائية الخاصة بك.

كيف يمكنني الحفاظ على الوزن الأمثل، وضبط مستويات الجلوكوز في الدم خلال موسم الاجازات على اختلاف مسمياتها؟



يمكنك الحفاظ على روح الإجازة بإتباع الأفكار التالية:

الوجبات الغذائية في إجازات الأعياد: مثلا في إجازة عيد الأضحى، يمكن لوجبة الغذاء من اللحم والشحم أن تضيف 4.500 سعر حراري، خصوصا لو أدخلت المشهيات والحلويات أيضا في الوجبة الواحدة. لذا من المهم التنبه لذلك، وعدم مجاراة الغير والتسابق في

تناول هذا النوع من الطعام، ولكن ينبغي أن تعد وجبة الغذاء بأطباق لذيذة ومنخفضة السعرات حماية لك.

تناول أطباق تحتوي على الحبوب والفاكهة والخضراوات، واستبدل لحم الضأن بلحم أبيض أخف منه، أو تناول قدر قليل من لحم الضأن.

قم بإعداد صلصة حلوة خالية من الدسم للتحلية. وأزل الدهن من أي نوع من الصلصات المصاحبة لمرق اللحم.

أما حفلات الإجازات والمناسبات: فننصح بتناول وجبة خفيفة صغيرة قبل الذهاب إلى الحفلة. لا تستخدم مائدة الطعام للأغراض الاجتماعية، وتناول الطبق الذي يمكن أن تستمتع به ولا يصاحبك معه أي ضرر.

السفر في الإجازات: أحزم وجبات خفيفة وصحية قابلة للنقل لمرافقتك خلال الرحلة. على أن تحتوي الوجبات الجيدة على الفواكه الطازجة أو المجففة أو البسكويت القاسي المملح والرقائق منخفضة الدسم، ومستنبت الحبوب الجاهز للأكل، والجبن منخفض الدسم.

أنتهز فرصة الإجازات وقم بإجراء التمارين الرياضية. مثلاً أن تذهب إلى المراكز التجارية القريبة مشياً على الأقدام قبل القيام بشراء احتياجاتك الخاصة، أو تمشى مع العائلة بعد الغموض لمشاهدة الديكورات ووجوهات المحلات في المنطقة المجاورة.

احتفظ بالأشياء وفقا لعلاقتها الصحيحة أو أهميتها النسبية، وإذا أفرطت في الاستمتاع بأسباب الترف، فلتكن خياراتك جيدة ومفيدة في باقي أيام السنة.

**كيف أضبط تناول الطعام والأنسولين لجدول
مناوبات العمل الدوارة، حيث أنني أعمل مرات
في النهار، ومرات أخرى في المساء؟**



يجب أن يساعد أخصائي التغذية والطبيب المشرف على علاجك على تحديد جرعات الأنسولين اللازمة لك، وأوقات الطعام والنشاطات الجسمانية. فطريقة الحقن اليومية المضاعفة عادة ما يوصى بها. ومعرفة ضبط الأنسولين سريع المفعول حسب حجم الوجبات التي تتناولها ومحتوى النشويات فيها، وتلك سوف تعطيك المرونة للوجبات التي لا يمكن التنبؤ بها. وعيك بمراقبة جلوكوز الدم باستمرار خلال أيام العمل وأيام العطلات فإن ذلك سوف يساعد على ضبط مستوى الجلوكوز في الدم لديك.

وحيث يتفاوت نشاطك من أيام العمل إلى أيام العطلات، فإن مقدار الطعام الذي تتناوله أو كمية الأنسولين التي تحتاجها يمكن أن تحتاج إلى ضبط. فلو كنت تعمل ضمن النوبة من 11 مساءً إلى 7 صباحاً، جرب ما يلي:

- تناول طعامك قبل أن تذهب إلى العمل، وتناول نوع من الأنسولين سريع المفعول مع أنسولين متوسط أو طويل المفعول مثل هيمومالين 30/70 (عادة الحقن قبل وجبة الفطور).
 - تناول الوجبة الثانية الساعة 3 صباحا ومعها خذ أنسولين سريع المفعول.
 - تناول وجبة خفيفة بين الساعة 3-7 صباحا.
 - تناول وجبة في البيت من 8-8.30 صباحا، وخذ أنسولين مختلط، سريع المفعول أو متوسط أو طويل المفعول (عادة تأخذ الحقنة قبل وجبة العشاء).
 - نم بين الساعة التاسعة صباحا إلى الرابعة مساءا.
 - تناول وجبة خفيفة بين الساعة 5-8 مساءا.
- وهكذا يمكنك التوفيق بين ساعات العمل وموعد الطعام والحقن.



هل يمكنني تناول النوع البطيء الهضم من
المواد النشوية، لمنع هبوط مستوى الجلوكوز
في الدم لدى؟



توجد بعض المنتجات في الأسواق ومحلات الأطعمة
الصحية، مثل زد بار، ونايت بايت، هي عبارة عن أطعمة
طبية تقلل من نقص السكر في الدم ولمدة ساعات
وبالتحديد ليلا.

وهذه الأطعمة الخفيفة مبنية على تواجد نوع من
النشويات طويلة المفعول (مثل دقيق الذرة النشوي، أو

النشا) وتأتي في شكل نكهات بطعم الفاكهة أو مسحوق الشكولاته، أو زبدة الفول السوداني.

وقد تم تطوير هذه البارات أو المصعبات عندما توصلت الأبحاث إلى أنه في حالات الأطفال المصابين بمرض اختزان الجليكوجين - وهو نوع من السكر ينتجه الكبد - ويمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم. ولكي يتم تثبيت مستويات الجلوكوز في الدم لتسعة ساعات متتالية وبدون ذبذبة تنذر بالخطر، فقد رأي إطعام هؤلاء الأطفال بدقيق الذرة النشوي غير المطبوخ لكي يقوم بتلك المهام.

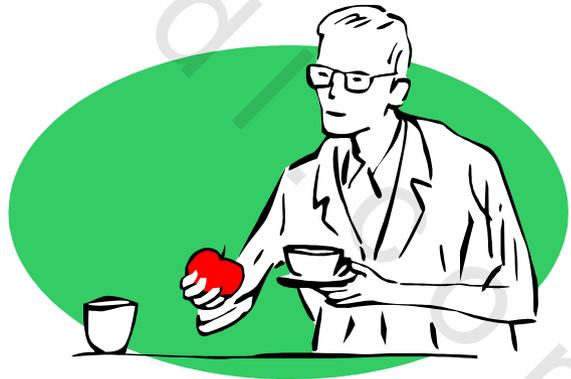
وهذا ينطبق أيضا على الأطفال المصابين بمرض السكر الذين يتناولون جرعات مكثفة من الأنسولين في علاجهم. وقد تم ابتداء البارات الخفيفة كبديل لذيق المذاق لدقيق الذرة النشوي العادي. وأوضحت تجارب ضبط مرض السكر ومضاعفاته لدى الأطفال، أن نقص مستوى الجلوكوز في الدم غير واردة إذا كان هناك علاج محكم لمستوى الجلوكوز في الدم عن طريق الحقن بالأنسولين.

فلو كنت تأخذ حقن للأنسولين متعددة يوميا، فإن تناول تلك البارات من النشا المصنع يمكن أن تساعدك، حيث أن كل بار يحتوي على 22 جرام من النشويات المعقدة في صورة النشا.

وتضاف تلك البارات إلى وجبة المساء الخفيفة لتقليل مخاطر نقص السكر ليلا. وفي الصباح الباكر يمكن أن تساعدك عملية مراقبة جلوكوز الدم في تحديد أثر هذه البارات عليك، مع أخذ التكلفة والمذاق في الاعتبار،

ناقش تناول هذه البارات أو المصعبات مع الجهة التي تقدم لكم الرعاية الصحية ضد مرض السكر.

هل يلزمني أن أشرب مشروبا مكملا غذائيا لأنني كبير في السن؟



ربما نعم. وربما يكون ذلك بالنسبة لبعض الأفراد وليس للجميع، حيث يكون من الصعوبة بمكان الاحتفاظ بتوازن المواد الغذائية التي يتناولونها، لأن الحاجة إلى السعرات الحرارية تقل مع التقدم في السن.

فلو كنت تتمتع بصحة جيدة وتتبع حمية متنوعة، فمن المحتمل أن لا تحتاج إلى هذه المشروبات. وقد يستعملها بعض الناس باعتبارها ملائمة أو مفيدة لهم. راجع جدول حقائق التغذية الموجود على العبوة للتأكد من محتوى السعرات الحرارية والنشويات والبروتين والدهون أو الدسم.

وقد تكون نسبة السكر عالية في بعضها، لذا فمن الأفضل سؤال أخصائي التغذية لو كانت هذه المشروبات تناسب خطة وجباتك الغذائية.

راقب مستويات الجلوكوز في الدم عندما تتناول هذه المشروبات الغذائية للوقوف على مدى تأثيرها على مستوى السكر، وربما لا تجد هذه المنتجات في المحلات المجاورة لمسكنك، وقد تكون مكلفة جدا مقارنة بميزانيتك، لذا فلا تتردد بسؤال أخصائي التغذية عن تلك المشروبات المكملة التي يمكنك إعدادها في المنزل بأقل تكلفة ممكنة.

ولو كنت قلقا لكون وزنك أقل من المطلوب، فعليك أيضا سؤال الجهات الطبية التي تشرف على رعايتك، وأسأل أيضا عن الخطط الخاصة بالوجبات ذات السعرات الحرارية العالية.