

## فهرس الكتاب

رقم

مسلسل الموضوع  
الصفحة

2

تمهيد

### معلومات عامة عن مرض السكر

4

### الأسباب، وطرق الوقاية والعلاج

9

يشكو المصاب من مرض السكر من.

11

الأسباب التي تؤدي إلي مرض السكر.

12

المدخل الصحيح لعلاج مرض السكر.

19

الحمية الغذائية لمريض السكر.

20

قدماتك مهمتان مثل عينيك فحافظ عليهما

22

البدانة ومرض السكر.

22

الوزن المثالي للأفراد والسعرات اللازمة لكل فرد

23

الغيبوبة السكرية.

25

أثر الصيام على مريض السكر.

28

أثر الرياضة على مريض السكر.

35

إرشادات عامة لمريض السكر.

### الفصل الأول.

36

### التغذية - الصورة الكبرى

- مقابلة أخصائي التغذية 37
- نوع الطعام الذي يوصفه أخصائي التغذية. 39
- ماذا أتناول من طعام للتحكم في مرض السكر. 40
- ماذا يمكنني أن تناوله من وجبات خفيفة 42
- وضع جدول غذائي لمريض السكر. 44
- أهمية كمية الطعام لدي مريض السكر. 46
- التدقيق والنظر علي ملصقات الطعام الجاهز. 48
- كيفية التعامل مع ملصقات الطعام. 50
- هل يمكن لمريض السكر أن يتناول بعض الحلوى 52
- الفرق بين نوعيات الطعام المختلفة عند مرضي السكر. 54
- الغذاء المحتوي على الكثير من البروتين والقليل من النشويات 56
- هل تناول الألياف مهم لمريض السكر. 58
- أهمية تناول الفاصوليا لمرضي السكر. 60
- الفرق بين الهرم الغذائي لمرضي السكر وغير من الأهرام الغذائية المختلفة. 62
- طريقة حساب النشويات المقدمة لمريض السكر. 64
- طريقة حساب النشويات في الأطعمة المختلفة. 66
- هل مريض السكر في حاجة إلى الأملاح والفيتامينات المختلفة. 68
- أهمية تناول طعام الإفطار. 70
- أهمية تناول خمس وجبات من الفاكهة والخضراوات. 72

كبار السن من مرضي السكر والقليل من الطعام.  
74

هل المصادر النباتية للبروتين أفضل من المصادر  
الحيوانية. 76

هل هناك أي فائدة من تناول فول الصويا أو أي من  
منتجاته. 78

أهمية تناول كميات قليلة من البروتين للحفاظ على  
الكلية. 80

## الفصل الثاني.

### الاستخدام الصحيح للأدوية.

82

تناول وجبات خفيفة مع أدوية السكر. 83

ضبط الحمية عند تناول دواء الأكربوس. 85

مواجهة تناول الأنسولين وزيادة الوزن. 87

استبدال الأنسولين المعتاد بنوع آخر من الأنسولين.  
89

ظاهرة تناول البييتزا وزيادة نسبة السكر في الدم.  
91

طريقة حساب معدل تناول النشويات وجرعات  
الأنسولين المناسبة. 93

## الفصل الثالث

### تحديات الأطفال.

95

كم مرة يمكن أن يحصل الطفل علي بعض من  
الحلوي. 96

ماذا أفعل لو رفض الطفل تناول طعامه. 98

ماذا أفعل لو كان طفلي نائم عند موعد تناوله للوجبة  
الخفيفة المقررة له 100

الأطفال المصابون بالسكري، وتناول الوجبات الغذائية  
فى المدرسة. 102

رعاية الطفل المصاب بالسكر أثناء الأنشطة  
والعطلات. 104

الأم المصابة بمرض السكر والرضاعة. 106

## الفصل الرابع

### النحافة مع الدهون.

108

أنواع الكلسترول، ومستواها فى الدم. 109

ما هو مقدار الحمية الذي يخفض مستوى الكلسترول  
فى الدم. 111

أهمية تناول القليل من الدهون المشبعة. 113

كيف تزيد من نسبة الكلسترول الجيد. 115

كيف تعرف أنك تأكل الكميات الصحيحة من الدهون.  
117

هل يمكن تناول كميات غير محدودة من الأطعمة  
منزوعة الدهن. 119

الدهون الأحادية غير المشبعة. 121

أثر الأحماض الدهنية المتحولة على صحة مريض  
السكر. 123

السمن الصناعي أم الزيت النباتي. 125

بدائل الدهون وأثرها على مستوى السكر. 127

## الفصل الخامس

### ما أحلاها.

129

هل يمكن أن تأكل الأطعمة المحلاة دون الإصابة  
بمرض السكر. 130

هل تناول الكعك والخبز يرفع نسبة السكر فى الدم  
132

كمية السكر التي يمكن أن تأكلها في اليوم. 134

مواد لتحلية الطعام قليلة القيمة في السعرات. 136

مواد التحلية - بدائل السكر. 138

هل يمكن أن أتناول كل ما هو مكتوب عليه خالي من  
السكر. 140

أنواع الأطعمة المحلاة بسكر الكحول. 142

نبات الأستيفا 144

## الفصل السادس

### الغذاء واللياقة البدنية.

146

أنواع التمارين التي تخفف الوزن. 147

تناول طعام خفيف عند ممارسة الرياضة. 149

تناول المشروبات مع الرياضة. 151

تناول مشروبات الرياضيين. 153

تناول الطعام والدواء عند ممارسة الرياضة. 155

الأحماض الأمينية والبروتينات وكبار السن. 157

## الفصل السابع

### قضايا وزنيه.

159

ما هي كتلة الجسم. وما هي أهمية حسابها. 160

كيف تحدد الوزن المثالي لجسمك. 162

كيف يمكن أن تفقد جزء من وزنك الزائد. 164

فقد الوزن واستعادته مرة أخرى. 166

طلب المساعدة عندما تفشل الحمية. 168

- أفكار للمساعدة في نجاح الحمية. 170  
إغفال بعض الوجبات الخفيفة وأثر ذلك علي الحمية. 172  
هل تناول جرعات صغيرة من الأنسولين يساعد على خفض الوزن. 174  
هل الجوع الشديد والصيام يساعد علي إنقاص الوزن. 175  
هل الحصول على وصفات للرجيم تساعد على خفض الوزن. 177  
ما هو اللبيتين.

179

## الفصل الثامن

### بعيدا عن الطريق المألوف.

- 181  
أهمية تناول أملاح الكروم لمريض السكر. 182  
أهمية مضادات الأكسدة لمريض السكر. 184  
أهمية تناول أملاح الماغنسيوم لمريض السكر. 186  
كبريتات الفانديوم. 188  
أهمية تناول الحلبة لمريض السكر. 190  
تناول حمض الفوليك لخفض مخاطر الذبحة الصدرية 192

## الفصل التاسع

### غذاء للتفكير.

- 194  
خطة عمل لشراء الطعام من الخارج. 195  
الطهي مع الاستعمال المحدود للدهون. 197

- 199 تناول طعام صحي بميزانية محدودة.  
201 الحلوى أم الفاكهة أفضل للتحلية.  
203 هل الغذاء المجمد اختيار صحي أم لا.  
205 هل تناول البيض بكثرة مفيد لمريض السكر.  
استخدام الأعشاب والتوابل مع طعام مريض السكر.  
207

## الفصل العاشر

### حالات خاصة.

- 209  
210 علاج سريع لانخفاض مستوى السكر فى الدم.  
أطعمة هامة لمريض السكر عند الإصابة ببعض الأمراض الأخرى.  
212  
214 توقف تماما عن شرب الكحول والمسكرات.  
216 تناول طعام قليل الدسم فى المطاعم والولائم.  
218 الوجبات السريعة ومرضى السكر.  
220 تجنب البوفيه المفتوح.  
222 ماذا تفعل عندما تتأخر عليك الوجبة المعتادة.  
224 تناول الطعام فى الطائرة.  
226 تناول لحوم الأضاحي مع ضبط مستوي السكر.  
عمل مريض السكر فى شكل ورديات، وطريقة تناول العلاج بكفاءة.  
228  
230 المواد النشوية بطيئة الهضم.  
هل يلزم تناول مشروبات كمكملات غذائية لكبار السن.  
232

## الفصل الحادي عشر

## مقتطفات عن مشاكل التغذية عند مريض السكر.

- 234
- 235 حليب الأبقار ومرض السكر من النوع الأول.
- 237 التحول إلى الأطعمة النباتية.
- 239 الضغوط النفسية وتناول الطعام لمريض السكر.
- 241 ركود الطعام داخل المعدة عند مريض السكر.
- 243 الحذر من تناول ملح الطعام.
- تجنب الإصابة بمرض السكر الذي يحدث نتيجة  
العوامل الوراثية.
- 245

## الفصل الثاني عشر.

### نبذة عن هرمون الأنسولين.

- 247
- 248 ما هو الأنسولين.
- 250 كيف يحفظ الأنسولين.
- 250 أنواع الأنسولين.
- 252 طريقة عمل الأنواع المختلفة من الأنسولين.
- 253 طريقة خلط الأنواع المختلفة من الأنسولين.
- 254 تقنية تعاطي حقن الأنسولين فى المنزل.
- إرشادات مفيدة عن اختيار مكان الحقن.
- 255

## المراجع العلمية.

257

000

تمت