

التغذية :

المسيرة الكبرى



كيف أعلم أنني في حاجة إلى أخصائي للتغذية
للحصول منه على التوجيه اللازم؟



يجب أن تقابل أخصائي التغذية بمجرد ظهور الإصابة بمرض السكر لأول مرة، وعندما تغير طبيبك الذي قد يغير نوعية الوصفات الطبية لك، وكذلك مرتين في السنة عند تغيير النظام الغذائي المتبع والأهداف المرجوة منه.

ويجب أن تقابل أخصائي التغذية أكثر من مرة في الحالات التالية:

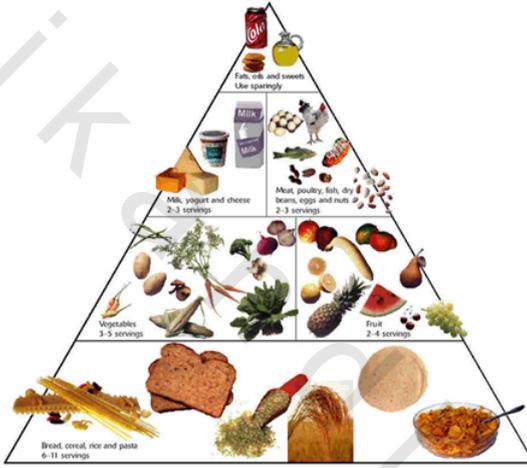
- إذا كنت تريد تحسين نظام الحماية الغذائية المتبع.

- عند حدوث تغيير في نظام الحياة مثل تغيير مجال العمل أو الوظيفة، وفي حالة الزواج وكذلك عند الحمل بالنسبة للنساء.
- في حالات التغييرات المستمرة في الاحتياجات الغذائية اللازمة لنمو الأطفال.
- إذا بدأت في ممارسة تمارين رياضية أو في حالات إجراء أي تغيير في علاج مرض السكر.
- في حالة الملل من إتباع نظام الحمية الغذائية.
- إذا ما ظهر ارتفاع في مستوى الجلوكوز في الدم بدون أي مبرر.
- في حالات إنقاص الوزن أو الإقلال من نسبة الدهون في الدم.
- عند وضع حمية غذائية للتقليل من آثار الأمراض مثل مرض ارتفاع ضغط الدم أو في حالة أمراض الكلى.

ربما يوجد هناك أحد أخصائي التغذية مصاباً بالسكر في منطقتك فيمكنك عندئذ الاتصال بطبيبك أو المستشفى وذلك لتحويلك إليه.

وكثير من أخصائي التغذية من القائمين على توعية مرضى السكر لهم خبرة في تدريب المرضى على كيفية التعامل مع مرض السكر.

ماذا أتناول من طعام عندما يحين موعد لقائي مع أخصائي التغذية؟



لا تحتاج إلى غذاء خاص أو غذاء محضر بطريقة خاصة خالي من المواد الأساسية. بل يمكنك أن تأكل الغذاء الصحي العادي كالحبوب والبقوليات والخضراوات الطازجة والفواكه والحليب القليل الدسم واللحوم. حاول أن تتجنب الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات مثل المشروبات الغازية والحلويات والمعجنات.

وكذلك تجنب الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون مثل الأغذية المقلية وكذلك اللحوم عالية الدهون والسلطات الدسمة.

ومن المهم أن تتناول نفس كمية الغذاء في نفس الوقت يوميا، وتجنب أن تأكل كمية كبيرة من الغذاء في وجبة أو وجبتين، وحاول أن تأكل على الأقل ثلاث وجبات صغيرة في اليوم خاصة إذا ما كنت تتناول علاج السكر. وربما تحتاج كميات قليلة من الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية وبصفة خاصة قبل النوم.

وتذكر دائما أنه يمكنك أن تتحكم في معالجة مرض السكر من خلال ما تختاره وتتناوله من غذاء. ويجب عليك أن تسجل ما أكلته خلال 3 - 5 أيام وتحضره معك عند مقابلة أخصائي التغذية فهذا سيساعد أخصائي التغذية على وضع الحمية المناسبة لك.

ماذا أتناول من طعام للتحكم في مرض السكر؟



إن هذا يعتمد على نوعية مرض السكر الذي لديك والنشاط البدني الذي تمارسه ومستوى الجلوكوز في الدم. وحسب ذلك سوف يقوم أخصائي التغذية بمساعدتك على كيفية اختيار نوعية الغذاء.

هناك قسمين من مرضى السكر أو مستعملي الأنسولين من النوع الأول والثاني:

1 - مستعملي الأنسولين من النوع الأول Type 1

تناول الغذاء دائما عندما يكون مستوى الأنسولين في الدم في أعلى مستوياته، ولذلك فأنت في حاجة إلى تناول ثلاث وجبات في اليوم مع وجبة خفيفة قبل النوم. وإذا ما كنت تأخذ الأنسولين ذو المفعول القصير أو المتوسط فإنه يلزم لك أن تأكل ثلاث وجبات رئيسية في اليوم مع ثلاث وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية. أما إذا كنت تستخدم الأنسولين الطبيعي والمشابه للأنسولين المستخلص من الإنسان فإنه يتوجب عليك الأكل خلال 15 دقيقة من أخذ الأنسولين وربما تحتاج إلى وجبة خفيفة.

والخطأ الشائع بين مرضى السكر أنهم ينتظرون نصف ساعة بعد أخذ الأنسولين المنتظم ثم يتناولوا وجبات الطعام، فإذا ما بدءوا في الأكل قبل وصول تركيز الأنسولين إلى أعلى مستوى له في الدم، فإن ذلك يتسبب في ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم بعد الوجبة.

2- مستعملي الأنسولين من النوع الثاني Type 2.

يجب أن يتناولوا وجبات من الطعام صغيرة كل 2-3 ساعة لأنه عندما تتناول كميات صغيرة من الطعام فإن مستوى الجلوكوز في الدم سينخفض بعد تناول الوجبة.

وعند أخذ وجبات صغيرة متعددة خلال اليوم فإن ذلك يفيد في عدم الشعور بالجوع وكمية السعرات الحرارية المتناولة مما يؤدي إلى التحكم الجيد في نسبة الجلوكوز في الدم ووزن الجسم وكذلك يخفض مستوى الكلسترول في الجسم.

ماذا يمكنني أن أتناول من الوجبات الخفيفة؟



اختار من الوجبات الخفيفة ما هو صحي، فالوجبات الخفيفة عادة ما تحتوي على 15 جرام من النشويات، ولذلك فهي تأتي في قاعدة الهرم الغذائي.

وعليك اختيار الوجبات الخفيفة من الحبوب مثل الذرة المحمصة أو الفشار، شرائح التورتيللا وشرائح خبز النخالة، والحبوب الكاملة.

كما أن الخضراوات الطازجة تعتبر من الوجبات الخفيفة الممتازة لأنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة جدا إضافة إلى أنه يمكن حملها بسهولة. ولرفع القيمة الغذائية للوجبات الخفيفة يمكن إضافة جزء من البروتين والذي يحتوي على نسبة قليلة من الدهون مثل

الحليب المنزوع الدسم، وزبد الفول السوداني القليلة الدهن أو الجبن قليل الدسم، أو شرائح لحم الديك الرومي، ويمكن إضافة كل هذه الأغذية على شرائح الخبز البر أو خبز الخالة، أو حتى مع شرائح البطاطا.



دائما حاول أن تأخذ معك هذه الوجبات الخفيفة إلى حيثما ذهبت، حتى تكون في متناول يديك. وإذا حدث أي تأخير في مواعيد الوجبات الرئيسية أو عند حدوث أي تغيير في الجدول الموضوع للوجبات. فالوجبات الخفيفة يمكن للشخص الاحتفاظ بها في خزانته أو في حقيبته أو حتى في درج السيارة، وبالتالي يكون معك دائما طعاما صحيا يمكن به أن تتفادى به حالات النقص في مستوى الجلوكوز في الدم وأيضا تجنبك أخذ نوعيات من الأطعمة قليلة القيمة الغذائية.

كيف يمكن أن يفيد وضع جدول غذائي لمرضى السكر؟



إن الطعام الذي تتناوله يرفع مستوى الجلوكوز في الدم إلى مستوى عالي إن لم تتحكم فيه، فربما أنك لا تعلم كم من السعرات الحرارية يمكن أن الحصول عليها من الطعام الذي تأكله، ولذا فإنه بإتباع جدول غذائي مكتوب يمكنك اتخاذ القرارات المناسبة أثناء تناول دواء السكر، أو عند وضع خطة لنوعية الطعام أو حتى عند عمل التمارين الرياضية.

قم بتسجيل كميات الغذاء التي تحتاجها.. فمثلا.. إذا كنت تريد تخفيف وزنك قم بتسجيل كميات الطعام التي تتناولها لعدة أيام، وذلك بتسجيل ما تحتويه من سعرات حرارية في الدهون مثلا، ثم أبحث عن المواد الغذائية التي تفي بحاجتك من السعرات الحرارية كل على حدة، على أن تكون مجموعها هو الاحتياج الفعلي لك من السعرات الحرارية.

عمل سجلات لكميات الغذاء يعتبر عمل سهل. فمن الممكن أن يكون السجل دفتر عادي، أو تقويم مكتبي، أو استمارة يمكن أن تصممها بنفسك باستخدام الكمبيوتر، وقم بتسجيل كميات ونوعيات الأطعمة في الحال ولا تتركها لليوم الثاني.

استخدم المعلومات التي قمت بتسجيلها وأحضرها معك عند مقابلة أخصائي التغذية لتقوم بتحليلها معه، ومنها يمكن معرفة السلوك الغذائي لك.

فمثلا يمكن أن تدل السجلات على أنك تأخذ كميات عالية من الوجبات الخفيفة والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون في الفترة التي تلي الظهيرة مما يرفع نسبة الجلوكوز في الدم عند وقت العشاء. وأيضا يمكن ملاحظة أن أخذ وجبة أصغر في فترة الغذاء عن بقية الوجبات يؤدي إلى الشعور بالجوع قبل العشاء مما يدفعك لأخذ كميات من الوجبات الخفيفة لذا فمن الأفضل هو ضبط كمية الغذاء في وجبة الغذاء بزيادتها لتفادي الشعور بالجوع وبالتالي يمكن تقليل كمية الغذاء المتناولة في وجبة العشاء.

لماذا تعتبر كمية الطعام في الوجبة الغذائية مهمة؟ وهل هناك من طريقة سهلة للتذكير بها؟



لا يهم أي نوع من الوصفات الغذائية تتبعها، أو ما هي القيمة الغذائية للكربوهيدرات التي تتناولها، أو أين موقعها في الهرم الغذائي، ولكن العنصر الهام هو كمية الغذاء الذي تأخذها؟ هذا هو المفتاح. فمثلاً إن زيادة 30 جرام من اللحم، أو ملعقة واحدة من المارجرين (السمن النباتي) تعتبر في الظاهر قليلة جداً، ولكنها يمكن أن ترفع مستوى الجلوكوز في الدم بشكل كبير جداً مما يؤدي إلى زيادة الوزن.

قم بتمرين نفسك باستخدام كوب القياس في المطبخ، والملعقة، ومعدات قياس الطعام المدرجة حتى تعود نفسك على تقدير كميات الغذاء بالعين التي تعودت عليها.

ويمكن إتمام ذلك بأن تقوم بتقدير 1/2 كوب من البازلاء الخضراء أو 150 جرام من لحم الدجاج وتعطي لها صورة في ذهنك تقوم بتذكرها دائما.

ويمكن تكرار ذلك بعد عدة شهور، بأن تقوم بقياس كميات جديدة من الأطعمة وتقديرها بأن تضع لها صورة معينة في ذهنك وبتكرار ذلك تحتفظ دائما بعين مدربة في تقدير كميات الطعام حسب احتياجاتك.

الصورة الذهنية الموضوعة لكمية الطعام يمكن أن تفيد كثيرا في أخذ الشخص الكمية المطلوبة والتي يحتاجها بالضبط.

تشابه حجم	كمية الطعام
قبضة اليد =	1/2 كوب من المعجنات أو الأرز
نصف كرة التنس =	1/2 كوب خضار
حجم المصباح الكهربائي. =	كوب من البروكلي
حزمة (ورق اللعب) أو راحة كف امرأة =	90 جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك
قطعتين من شرائح البسكويت المحشي، أو مكعب بحجم 2.5 سم. =	أوقية من الجبن

ما هو الأمر الأهم الذي يمكن أن يسترعى انتباهي وأركز فيه عند النظر إلى الملصق على عبوة الطعام المعد سابقا للأكل؟ هل هو النشويات، أم الدهون؟



معظم المصابين بمرض السكر يجب أن ينظروا إلى الاثنين معا في النشرة الملصقة على العبوة الغذائية، فالنشويات هي التي ترفع نسبة الجلوكوز في الدم، ولذلك فهي مهمة لك.

أما الدهون فهي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية لكل جرام، ولهذا فهي تؤثر في الوزن.

وكما هو معلوم بأن مرض السكر يجعل المصاب به أكثر عرضة لظهور أمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك فأخذ غذاء يحتوي على نسبة قليلة من الدهون (خاصة

الدهون المشبعة) يساعد على إنقاص الوزن وبالتالي تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب.

الكمية الكلية من النشويات التي تتناولها تؤثر على مستوى الجلوكوز في الدم. والنشويات المسجلة على النشرة الملصقة على العبوة يمكن أن يكون مصدرها، البازلاء أو الخضراوات، أو المعجنات، أو الحبوب أو السكريات (سواء الطبيعي منها أو المضاف إلى الحليب والفواكه في صورة مربى مثلا، وما إلى غير ذلك من أصناف).

وبشكل عام فإن التقليل من تناول النشويات يعتبر ضروريا وهاما بغض النظر عن مصدرها. وسوف توضح لك النشرة الملصقة على العبوة بالضبط كم عدد الجرامات من النشويات والدهون التي تحتويها العبوة الغذائية.

Nutrition Facts

1	Serving Size 1 cup (228g)		
	Servings Per Container 2		
Amount Per Serving			
2	Calories 250	Calories from Fat 110	
% Daily Value*			
3	Total Fat 12g	18%	
	Saturated Fat 3g	15%	
	Trans Fat 1.5g		
	Cholesterol 30mg	10%	
4	Sodium 470mg	20%	
5	Total Carbohydrate 31g	10%	
6	Dietary Fiber 0g	0%	
	Sugars 5g		
7	Protein 5g		
	Vitamin A	4%	
	Vitamin C	2%	
	Calcium	20%	
	Iron	4%	
8	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
	Calories:	2,000	2,500
	Total Fat	Less than 65g	80g
	Sat Fat	Less than 20g	25g
	Cholesterol	Less than 300mg	300mg
	Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
	Total Carbohydrate	300g	375g
	Dietary Fiber	25g	30g

كيف أتعامل مع التعليمات في النشرة الملصقة على العبوة ، مثل ما يذكر وهل مسموح لك بأن تأكل هذا أو ذلك؟



إن العائلة والأصدقاء يعنون الكثير لكل فرد ولكن يجب على الشخص المريض بالسكر أن يفكر في الآتي:

أن يميز شعوره الخاص. وعلم أن التحكم في مرض السكر يأتي من التحكم في مشاعر الفرد فيما يختص بالتغيرات في نظام الحياة والضغط المحيطة حوله وذلك للعناية بنفسه.

يدرك شعور الأسرة والأصدقاء نحوه. إن شعور الأسرة والأصدقاء أيضا يساعد في التحكم في مرض السكر، فربما يشعرون بالقلق تجاهك أو بالرعب أو بالذنب أو أحيانا بالارتباك.

استخدام الرد الإيجابي: بأن يرى المواقف بشكل مختلف فإذا ما تأذى مريض السكر من أحد الأشخاص

الجالسين على مأدبة الطعام، وشعرت بالحزن نتيجة لذلك، فلا تستعجل بالرد عليه ولكن فكر قليلا حتى لا تقول شيئا يسبب الحزن للآخرين، وراعي مشاعرهم، ثم أنظر إلى الموقف من جهته الإيجابية. فمثلا يمكنك أن ترد وتقول شكرا لأنك ذكرتني، وأنا أعلم أنك تريد مساعدتي ولكنني كنت من قبل قد خطت لضبط الأنسولين (أو التمارين) وذلك لحرق السعرات الحرارية والنشويات في هذا الطعام.

كون خطة للتواصل مع الآخرين: حيث أنه قد تغيرت خلال السنوات السابقة طرق التواصل مع الآخرين، فالتغيير عادة يأخذ وقتا، ففي لحظات الصمت دائما فكر في طرق جديدة لمناقشة موضوع الغذاء ومرض السكر وما يتعلق بهما مع الآخرين.

إن مرضى السكر ممنوعون من تناول السكر الأبيض. فهل يمكنني أن أتناول جميع الأغذية المضاف إليها السكر أم ماذا؟



إن الأغذية المحتوية على نسبة عالية من النشويات والنشاء لها نفس الأثر على نسبة الجلوكوز في الدم، مثل الخبز، والبطاطس، والفاكهة.

فكل النشويات وبنفس الكمية سوف ترفع نسبة الجلوكوز في الدم بغض النظر عن نوعية مرض السكر الذي تعاني منه. وللحفاظ على مستوى الجلوكوز في الدم يجب عليك أن تنظر إلى كمية النشويات الكلية التي تتناولها بغض النظر عن مصادرها، ويمكنك أن تجعل الأغذية المحلاة تحل مكان النشويات التي تتناولها في الوجبة ولكن يجب ألا تتناول الأغذية المحلاة في الأخير كغذاء إضافي بديلا عن الوجبة الرئيسية.

تجنب أن تتناول الحلويات بعد كل وجبة، وذلك لأن الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات لا تحتوي على نسبة كافية من المغذيات الأخرى كالفيتامينات، والأملاح المعدنية، والتي يحتاج إليها جسمك ليكون صحيا وينمو بشكل طبيعي. ولذلك فإننا نقول أن هذه السعرات الحرارية فارغة وبالتالي فهي توضع في قمة الهرم الغذائي. وإذا تناولت الحلويات مع الوجبة فخذ منها كمية قليلة وأفحص نسبة الجلوكوز في الدم قبل الوجبة، وبعد 1-2 ساعة بعد تناول الوجبة لترى ما هو تأثيرها عليك، وراقب باستمرار وزنك ومستوى الجلوكوز في الدم، وتوقف عن تناول الحلويات إذا ما رأيت أي زيادة في الوزن أو زيادة نسبة الجلوكوز في الدم.

ذهبت لتناول الغذاء مع صديقاتي المصابات
بمرض السكر فوجدت أننا جميعا نتبع طرقا
مختلفة لنوعية الوجبات، فما هو الفرق بين هذه
الأنواع المختلفة من التغذية؟



بما أنه ليس هناك طبيبا واحداً يعمل لكل المرضى
المصابين بالسكر، لذلك فليس هناك طريقة واحدة

لنوعية الوجبات اللازمة لمرضى السكر، فما كان سائداً قديماً بأن يتاح للفرد أن يتناول فقط 1800 كالورى قد ولى، فالفردية والاعتماد على الذات في تقدير الأمور هو المفتاح للتحكم في مرض السكر.

إن أفضل خطة للوجبات الغذائية هي التي تضعينها بنفسك بمشاركة أخصائيو التغذية، والتي تعتمد على حالتك الصحية والأدوية التي تستخدمينها والنشاط الجسماني الذي يمارس، إضافة إلى الهدف من هذه الخطة.

فصديقاتك ربما كن من مستخدمات الأنسولين، أي لديهم مرض السكر من النوع الأول وربما يأخذن كمية مضاعفة من الأنسولين، وبالتالي فهن يعتمدن على طريقة حساب النشويات مع متابعة نسبة الجلوكوز في الدم.

لهذا فإن غذاء هذا النوع من مرضى السكر يختلف تماماً عن حالات أخرى تعتبر من مستخدمات الأنسولين من النوع الثاني والتي لديها نسبة عالية من الدهون في الجسم وتحتاج إلى إنقاص وزنها. ولذلك فإن هذا النوع من المصابات يحاولن دائماً تقليل نسبة النشويات وزيادة وحدات الدهون الأحادية الغير مشبعة في غذائهن، وذلك بتناول كميات كبيرة من الحبوب الزيتية، مثل الزيتون و زيت بذر الكتان.

لذلك فإن أهم شيء هو اختيار الطعام المناسب حسب متطلبات الشخص المصاب بمرض السكر، وليس مجارة الآخرين في نوعية الطعام التي يتناولونها.

لقد سمعت أن الغذاء المحتوي على نسبة قليلة من النشويات ونسبة عالية من البروتينات والمرتفع في نسبة الدهون يساعدني على انقاص وزني بدون تقليل السعرات الحرارية التي أتناولها. فهل أقوم بتغيير محتويات غذائي الذي أتبعه والذي يحتوي على نسبة عالية من النشويات والمنخفض في نسبة الدهون؟



ربما لا. لأن الغذاء المحتوي على نسبة منخفضة من النشويات يصعب تناوله لفترة طويلة، ففي هذا النوع من الغذاء فإنك تتناول اللحوم والبيض والجبن ولكن مع نسبة قليلة جدا من النشويات، مثل شرائح التوست أو الخبز المحمص، أو الفاكهة، أو الخضراوات ومن الضروري أن تتناول كمية صغيرة من الفاكهة والخضار وذلك للحصول على كل الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تحتاجها.

إن النقص السريع في الوزن نتيجة تناول غذاء يحتوي على نسبة قليلة من النشويات يكون دائما نتيجة للنقص غير الصحي في محتوى الجسم من الماء والأنسجة العضلية، وقد يؤدي هذا إلى تأثيرات جانبية مثل جفاف الجسم وانخفاض ضغط الدم ويزيد من نشاط الكلى وإرهاقها.

أما الزيادة في الدهون فهي بالطبع غير صحية للقلب وقد تنتج عنها أعراض جانبية أخرى تتضمن الإمساك

والإرهاق والغثيان، ويحدث ذلك عند اتباع حمية غذائية، إلا أن الجسم يستعيد وزنه الطبيعي عند العودة إلى تناول الغذاء بشكل طبيعي.

وحتى ظهور اكتشافات جديدة في العلم بما يخص مرض السكر، فإن من المسلم به هو تناول وجبات متوازنة في نسبة النشويات . أما إذا كان لديك مقاومة ضد الأنسولين فإنه من المفضل أن تستبدل نسبة من النشويات بتناول بعض الدهون الأحادية الغير مشبعة. عليك طلب المساعدة من فريق الرعاية الصحية ليساعدك في وضع خطة غذائية حسب احتياجاتك.

هل تناول الألياف يمكن أن يفيدني في التحكم في مرض السكر؟



إن الألياف يمكنها أن تحافظ على مستوى الجلوكوز في الدم وتمنع ارتفاعه بعد تناول الوجبات، وذلك لأنها تبطئ من عملية هضم الطعام. والطعام المحتوي على نسبة عالية من الألياف ونسبة قليلة من الدهون يمكنه أيضا أن يقلل من فرص الإصابة بمرض السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وضغط الدم وكذلك السمنة. كما أن الألياف لها دور كبير في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

والألياف تنقسم إلى قسمين: ألياف غير ذائبة مثل التي توجد في الخضراوات والحبوب الكاملة. وألياف ذائبة وهي توجد في الفواكه والشوفان والشعير والفاصوليا.

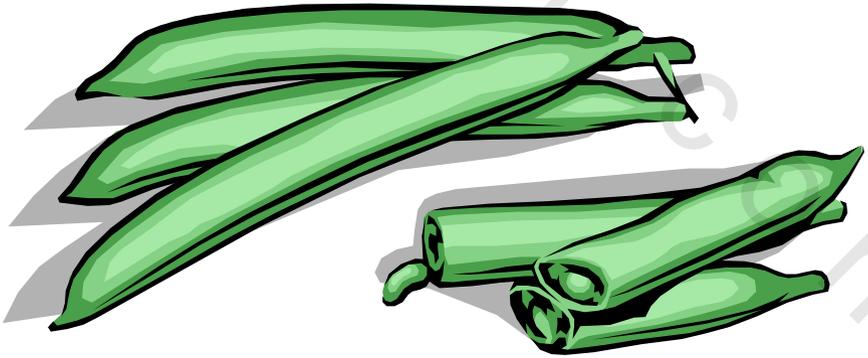
الألياف الغير ذائبة تحسن من وظيفة الأمعاء في عملية هضم الطعام بينما الألياف الذائبة تؤثر في مستوى الجلوكوز في الدم ونسبة الكوليسترول، وللأسف فإن الكثير من الناس يتناولون نسبة قليلة من الألياف تتراوح ما بين 8-10 جرام /اليوم، وهي نسبة قليلة جدا مقارنة بالنسبة الموصى بها وهي 20-35 جرام/اليوم، والتي هي مجموع ما يتناوله الشخص في جميع الوجبات.

ويمكنك زيادة نسبة الألياف في الغذاء بتناول الأغذية المذكورة أدناه:

نوع الغذاء	كمية الغذاء	الألياف الكلية الموجودة بالجرام	الألياف الذائبة بالجرام
الفاصوليا	½ كوب مطبوخ	6.9	2.8
نخالة الشوفان	3/1 كوب جاف	4	2
الشعير	¼ كوب جاف	3	0.9
البرتقال (طازج)	برتقالة واحدة صغيرة	2.9	1.8

1.4	2.7	3/1 كوب جاف	وجبة الشوفان
-----	-----	-------------	--------------

هل صحيح أن تناول الفاصوليا في وجبات الطعام تمكن من التحكم أكثر في مرض السكر؟



نعم. لأن الفاصوليا تهضم ببطء مما يؤدي إلى ارتفاع بسيط في نسبة الجلوكوز ونسبة الأنسولين في الدم، وقد أثبتت كثير من الدراسات أن تناول 1 1/2 - 2 1/2 كوب

من الفاصوليا المطبوخة يوميا يؤدي إلى فوائد كثيرة في التحكم في مرض السكر. كما أن الفاصوليا أيضا تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، والتي دائما ما يكون مرضى السكر عرضة لها. وإن تناول 1-3 أكواب من الفاصوليا المطبوخة في اليوم يؤدي إلى تخفيض مستوى الكوليسترول في الجسم بنسبة 5-19% ، كما تعتبر الفاصوليا مصدرا ممتازا للبوليت أو حمض الفوليك الذي يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. إضافة إلى ذلك فإننا نجد أن الفاصوليا غنية بالبروتين والألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية وهي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون والكوليسترول والصوديوم، ولذلك فإنه يمكن إدخالها في أي خطة غذائية لكل مرضى السكر.

والفاصوليا يمكن استخدامها في السلطات وأنواع من الحساء أو الطبخ. والفاصوليا المعلبة تحتاج إلى وقت إعداد أقل ولها نفس الفوائد الموجودة في مثيلاتها المجففة.

ويتم إعداد الفاصوليا المجففة للطبخ بنقعها في ماء طول الليل، ثم تغسل جيدا قبل طبخها. حاول أن تدخل الفاصوليا شيئا فشيئا في غذائك فهي تهضم ببطء وعليك أن تأخذ كمية كافية من السوائل للمساعدة على هضمها، كما يمكن تناول بعض الإنزيمات المحللة للفاصوليا للمساعدة على هضمها لكي تتفادي المشاكل الناتجة عن عسر الهضم لدى البعض من الناس.



فاصوليا مطبوخة.

ما الفرق بين الهرم الغذائي لمرضى السكر،
والهرم الغذائي للجمعية الأمريكية للأغذية
والأدوية؟



إن الهرم الغذائي لمرضى السكر هو الخطوة الأولى لوضع الخطط لوجبات مرضى السكر وهو يعتمد بشكل أساسي على الهرم الغذائي للجمعية الأمريكية للأغذية والأدوية. إلا أن هناك بعض الفروق بين الهرمين فالأثنين يحتويان على ستة مجموعات من الأغذية مع اختلاف بسيط في تسمية هذه المجموعات.

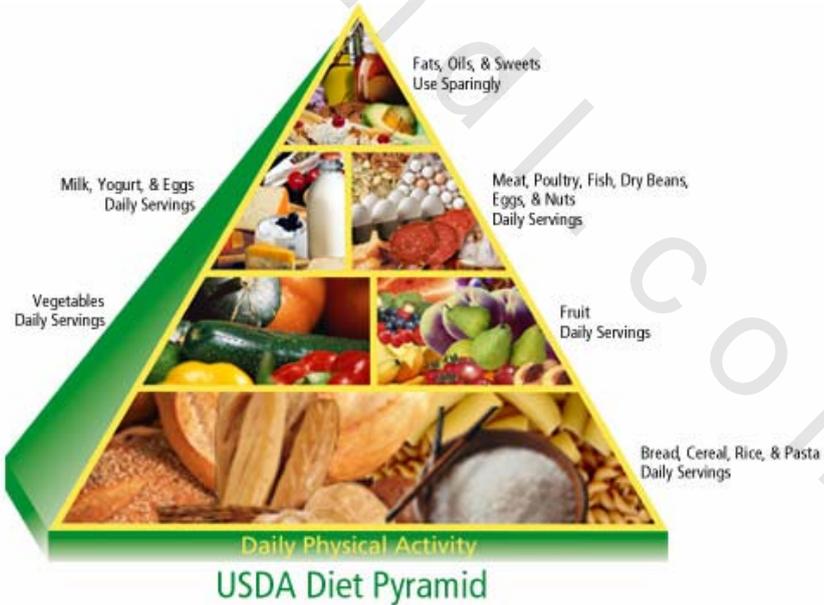
ففي هرم الجمعية الأمريكية للأغذية والأدوية فإن الجبن والحليب والزبادي أي (منتجات الألبان) توجد جميعها في مجموعة واحدة.

بينما في الهرم الغذائي لمرضى السكر فإن الجبن مع اللحم والمجموعات الأخرى، والجبن في الأساس تتكون من البروتين والدهون وهي تشبه الأغذية الموجودة في مجموعة اللحوم.

أيضا في هرم الجمعية الأمريكية للأغذية والأدوية توجد الفاصوليا مع مجموعة اللحوم بينما في الهرم الغذائي لمرضى السكر فإن الفاصوليا وضعت في مجموعة الحبوب والخضراوات النشوية، وذلك لأن الفاصوليا تعتبر مصدرا جيدا للكربوهيدرات والألياف.

أما مجموعة الأغذية في قمة الهرم الغذائي لمرضى السكر والتي تشمل الكحول والدهون والحلويات وضعت في قمة الهرم لأنه يجب تقليل نسبة استهلاك هذه المواد الثلاثة.

والهرمان صمما لزيادة تناول كثير من الأطعمة الموجودة في المجموعات الكبيرة في قاعدة الهرم، وهي الحبوب والفاصوليا والخضراوات النشوية ولتقليل استهلاك الأغذية من المجموعات الصغيرة في قمة الهرم الغذائي.



لقد سمعت عن طريقة حساب النشويات، فهل لا زالت هذه الطريقة ذات فائدة لاستخدامها في اختيار الأغذية البديلة؟



نعم. إن عملية تبديل الأغذية لا تزال عملية قيمة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكر ويرغبون في تصميم وجبات غذائية معينة. وهي أيضا تلعب دورا في قياس كميات النشويات المتناولة في الغذاء.

وقائمة المواد البديلة في الخطة الغذائية تحتوي على نفس كمية النشويات في الوجبات التي تتناولها، وذلك لأن كمية النشويات تم حسابها مسبقا. فمثلا كل الأغذية في قائمة النشويات (شريحة واحدة من الخبز أو 3/4 كوب من الحبوب الباردة ... الخ) تحتوي على 15 جرام من النشويات.

لاستخدام الأغذية البديلة فإنك تحتاج إلى تصميم خطتك الغذائية بنفسك والتي توضح لك كم من الأغذية البديلة في كل قائمة يمكن أن تتناولها يوميا من الوجبات الرئيسية ومن الوجبات الخفيفة. ويمكن اختيار أغذية مختلفة من قائمة الأغذية البديلة والتي تناسب الخطة الغذائية التي وضعتها.

وبالتعاون مع أخصائيو التغذية في هذا المجال فإنهم يمكن أن يساعدوك في تصميم الوجبة الغذائية التي تهتمك، وسوف تتعلم كيفية استخدام هذا النظام فيما بعد بنفسك.

في عام 1995م. تم تنقيح قائمة الأغذية البديلة، فالمجموعات الغذائية قد تم تغييرها وكثير من الأغذية أضيفت إليها، كما تم طبع نسخة صغيرة منها يمكن أن تحمل في الجيب.

ومعظم الناس يفضلون إستخدام الأغذية البديلة وذلك لأنها تساعدهم في تنوع مصادر الطعام بشكل متوازن وصحي.

فإذا كان هذا النظام يلائمك فليس هناك سببا في تركه والتوجه إلى غيره.

ما هي طريقة حساب كميات النشويات في مواد
الطعام المختلفة؟



هي طريقة دقيقة لتصميم وجبات غذائية لمرضى السكر لأن الطعام المحتوي على النشويات مثل الحبوب والخضراوات والفاكهة والحليب والسكر الأبيض له تأثير كبير على زيادة مستوى الجلوكوز في الدم. فمثلا كمية قليلة من النشويات (تفاحة واحدة) ترفع مستوى الجلوكوز في الدم بنسبة معينة، والكميات الكبيرة من النشويات المتمثلة في عدد (3 تفاحات) ترفع مستوى الجلوكوز في الدم بشكل أكبر. ويمكن ملاحظة أثر النشويات بمتابعة قياس نسبة الجلوكوز في الدم. وعليك أن تعطي وقت أطول لمتابعة نسبة الجلوكوز في الدم. وكذلك يجب أن تحتفظ بسجلات لذلك، إضافة إلى قياس حجم كمية الطعام المتناولة، والتعرف على المواد الغذائية في الأطعمة المختلفة.

فالأشخاص المصابون بالسكر من النوع الأول يجب عليهم تحديد كمية الأنسولين التي يأخذونها حسب كمية النشويات التي يتناولونها، أما المصابون بالسكر من النوع الثاني يمكن أن يستفيدوا من تناول كميات ثابتة من النشويات يوميا.

إن طريقة حساب النشويات تتم بثلاث طرق متبعة.

- (1) أكل كميات ثابتة من النشويات كل يوم.
- (2) متابعة وضبط مستوى الجلوكوز في الدم، وكمية الغذاء في الوجبة والأدوية المستخدمة إضافة إلى التمارين الرياضية.

(3) المعالجة المكثفة لمستوى الجلوكوز في الدم،
ولربما من الضروري لك أن تتعرف فقط على
المستوى الطبيعي من الجلوكوز في الدم.

ورغم أن الأمر في أوله يعتبر صعب نوعا ما، إلا أنه
يستحق هذا العناء، حيث أن معظم المرضى قد ظهر
عليهم تحسن كبير في مستوى الجلوكوز في الدم بعد
اتباعهم هذه الطريقة.
وأخصائيو التغذية يمكنه أن يساعدك لتعرف الكثير عن
طريقة حساب النشويات في مواد الطعام المختلفة.

**هل احتاج إلى أنواع معينة من الفيتامينات
والأملاح المعدنية لأنني مصاب بمرض السكر؟**



لا تحتاج إلى أنواع معينة من الفيتامينات كونك مصاب بمرض السكر، ولكنك بصفة عامة تحتاج إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية للمحافظة على حيوية الجسم، سواء كنت مصاباً بالمرض أم لا. فإذا كنت تتناول أنواعاً مختلفة مختارة ومتنوعة من مجموعات الطعام، فإنك لا تحتاج إلى أنواع معينة من الفيتامينات أو الأملاح المعدنية.

في الوقت الحالي لا توجد أدلة علمية تدل على وجود فيتامينات معينة أو أملاح معدنية يمكنها أن تتحكم أو تقلل من مستوى الجلوكوز في الدم، إلا في بعض الحالات النادرة كنقص أملاح الكروم والنحاس والماغنسيوم والمنجنيز والسليسيوم والزنك. ناقش نوعية الطعام الذي تتناوله مع طبيبك أو مع أخصائي التغذية.

وسوف تحتاج إلى مصادر أخرى للفيتامينات والأملاح إذا:

- كان غذاؤك يحتوى على أقل من 1.200 كلوري في اليوم.
- كنت متبعا لنظام قاس للتغذية النباتية.
- كنت مصابا ببعض الأمراض في العظام.
- كنت كبير السن فوق 65 سنة.
- كنت في حال حمل أو إرضاع.
- كانت هناك إصابة بالإسهال.



أنا أشعر بأنني لا أرغب في تناول أي طعام في الصباح، فهل لا بد من تناول طعام الإفطار؟



إن طعام الإفطار ضروري جدا للمصابين بمرض السكر لأن جسمك ظل من غير غذاء لمدة 8 - 12 ساعة أثناء منامك، فإذا كنت من المصابين بمرض السكر من النوع الأول فإنك تحتاج إلى تناول الغذاء لموازنة جرعات الأنسولين.

أما إذا كنت من المصابين بالنوع الثاني، فإنه يمكنك عدم تناول الإفطار وذلك لتقليل نسبة السعرات الحرارية وإنقاص الوزن، ولكن ربما يؤدي هذا إلى زيادة الأكل في الوجبة اللاحقة. وقد أثبتت الدراسات أن الذين لا يتناولون وجبة الإفطار ترتفع عندهم نسبة الكوليسترول ويصابون عادة بالسمنة أو زيادة الوزن.

والإفطار الجيد يجب أن يحتوي على النشويات والبروتين والألياف، ويجب الابتعاد عن الأغذية عالية الدهون مثل اللحم والسجق والبيض، ويمكن تناولها في حالات خاصة فقط.

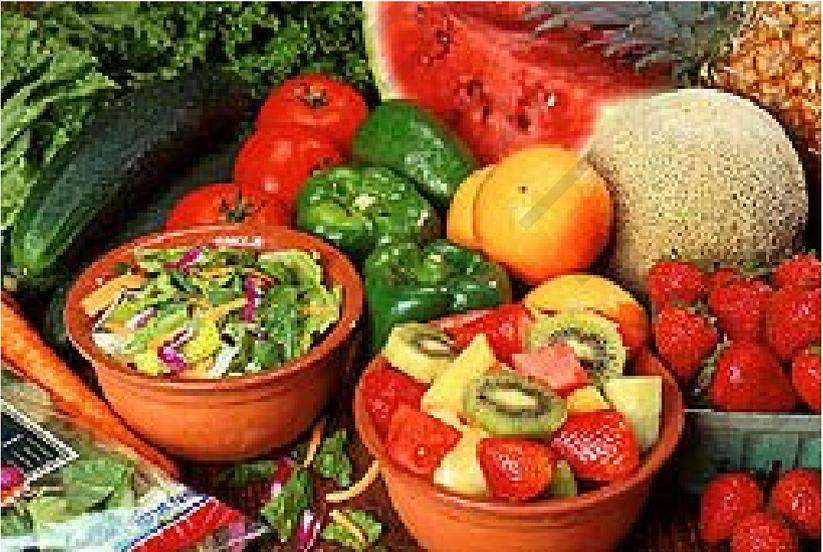
فيمكنك اختيار الحبوب أو الفطائر الإنجليزية أو الحليب المنزوع الدسم أو الزبادي أو الفواكه ولكن ليس هناك قاعدة تقول أن وجبة الإفطار يجب ألا تتكون من شرائح الخبز المحمصة مع جبن الريكوتا أو القريش عديمة أو قليلة الدسم، أو صدور الدجاج مع قطعة من الفواكه. وإذا تعرفت على أثر وجبة الإفطار الصباحية وما تسببه من تحسن في المزاج العام، والتحكم في مرض السكر فإنك سوف لا تتركها أبدا ثانية.



ملحوظة: إن الأشخاص الذين يتناولون وجبات صغيرة ليلا أو الذين يوزعون السعرات الحرارية خلال اليوم،

يصحون من منامهم دائما جائعون ليتناولوا طعام الإفطار بشهية.

لقد سمعت أنني يفترض أن أتناول خمسة وجبات من الفاكهة والخضار في اليوم. لماذا؟



زيادة تناول الخضار والفاكهة في طعامك يعطيك الصحة والحيوية خاصة في الحماية من أمراض السرطان، وأمراض القلب والشرايين. والخضراوات والفاكهة تحتوي

على نسب قليلة من الدهون وغنية جدا في الفيتامينات مثل فيتامين أ وفيتامين ج والألياف. وبعض الناس قد يتناول حبة واحدة من الفاكهة، والبعض القليل من الخضراوات في اليوم، وهذا ربما لا يفي بالغرض.

وربما يمكنك أن تجد طريقة لزيادة هذه الكمية لتصل إلى 5 حبات من الفاكهة والكثير من الخضراوات في اليوم الواحد، وذلك من خلال أطباق السلطة والحساء والساندويتشات وأيضا في الوجبات الرئيسية إضافة إلى الوجبات الخفيفة.

فالخضراوات والفاكهة تؤثر على مرضى السكر بطرق مختلفة، فمثلا بعض الفاكهة تحتوي على 15 جرام من النشويات في الحبة الواحدة، وبذلك فهي تؤثر على مستوى الجلوكوز في الدم خلال ساعتين.

وزيادة مستوى الجلوكوز في الدم يعتمد على قاعدة هامة تطرح السؤال التالي: هل تناولت هذه الفاكهة على معدة خاوية، أو هل أن نوعية الفاكهة كانت مطبوخة أم طازجة - كاملة أو عصير). وأيضا على مستوى الجلوكوز في الدم وقت تناول تلك الفاكهة.

يمكنك أن تقيس مستوى الجلوكوز في الدم بعد تناول الفاكهة لمعرفة تأثيرها عليك.

أما الخضراوات فهي تحتوي فقط على 5 جرام من النشويات للطبق الواحد، وهي تعطي نسبة أقل من السعرات الحرارية وتوفر كثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

وأما نسبة البروتين القليلة في الخضراوات فلها تأثير قليل على مستوى الجلوكوز في الدم، ولكن لها أثر

كبير على صحتك لذلك فإننا ننصح لك بالاستمرار في تناولها.

**لماذا احتاج إلى تناول القليل من الطعام -
والاستمتاع بقلته! هل لأنني الآن مسن أم ماذا؟**

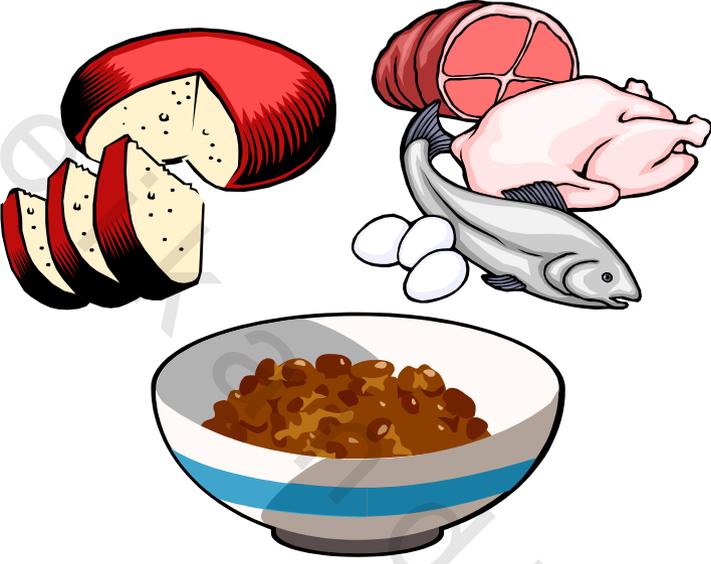


إذا قل نشاطك نتيجة لتقدمك في السن فإنك لا تحتاج إلى تناول كميات عالية من السعرات الحرارية، إلا أن شهيتك واستمتاعك بتناول الطعام ربما تتأثر بالتغيرات الحادثة في كلا مما يلي:

- البراعم الحسية في اللسان - تؤثر في التذوق والرغبة في تناول الغذاء.
- حاسة الشم - تؤثر في الرغبة في تناول الغذاء وكذلك في كمية الطعام الذي تأكله.
- حاسة النظر - تؤثر في صعوبة قراءة النشرة الملصقة على العبوة والوصفات الطبية على الأدوية.
- حاسة السمع - تؤثر على المقدرة على الاستمتاع بالأحداث الاجتماعية أثناء تناول الطعام.
- حاسة اللمس - تزيد من صعوبة تحضير الطعام.
- الأسنان وحالتها الصحية - قد يكون مؤلماً مضغ أي نوع من الطعام الصلب ولكن من السهل قضم أنواع الطعام اللينة.

نتيجة للأسباب السابقة فقد تترك وجبة، أو تأكل وجبات قليلة السعرات الحرارية الشيء الذي يؤثر عليك كمريض بالسكر. كما أن قلة التمارين تؤدي إلى قلة الحركة، وهذا كله يؤدي إلى فقدان الطاقة وكذلك الشهية، كما أن نقص التغذية يؤدي إلى الإرهاق والشعور العام بالنقص في الصحة والعافية. لذلك فإنه من الأفضل لك العمل مع أخصائي التغذية لكي يساعدك على مواجهة التحديات في متابعة خطتك الغذائية.

هل المصادر النباتية للبروتين أفضل بالنسبة لي من المصادر الحيوانية؟



ربما كانت هناك فوائد من تناول البروتينات النباتية لمرضى السكر لأن الأغذية النباتية قليلة في نسبة الدهون وخاصة الأحماض الدهنية المشبعة. كما أن البروتينات النباتية تحتوي على نسبة عالية من الألياف. أما المصادر الحيوانية للبروتين فهي تزيد من نسبة الكوليسترول والأحماض الدهنية المشبعة في الدم. والمصابون بمرض السكر لهم قابلية كبيرة للإصابة بأمراض القلب في عمر مبكر جدا، ولذلك فمن الضروري تقليل نسبة الدهون المشبعة والكوليسترول في مواد الطعام، ويمكن أن يتم ذلك بالاتجاه إلى تناول الأطعمة النباتية.

إن تحول مرضى السكر للحصول على البروتين من المصادر النباتية بدلا عن المصادر الحيوانية تمت دراسته وجدوى الفائدة منه كعلاج للمصابين بمرض الكلى الناتج عن الإصابة بمرض السكر.

وحتى الآن لم يتم الوصول إلى نتيجة واضحة تدل على أن البروتين النباتي (الفاصوليا، الفول، الخضراوات) أفضل من البروتين الحيواني (اللحوم، الدجاج، الأسماك، اللبن، والبيض). لذلك حاول أن تناقش آخر الأبحاث مع المختصين في مرض السكر للحصول على معلومات في هذا الموضوع.

ولكن بصفة عامة فإننا نعلم أن الأشخاص في كثير من الدول الأخرى والذين يتغذون على كميات قليلة من اللحوم، وكميات كبيرة من بروتين فول الصويا، والأرز، يعانون من إصابات أقل بمرض السرطان، وأمراض القلب والشرايين، مقارنة مع الشعوب التي تتناول نسبة عالية من البروتين الحيواني.

ومن المعلوم أن البروتين الحيواني يحتوي على جميع الأحماض الأمينية المتعارف عليها كيميائيا، بما فيها الثمانية أحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم لبناء الخلايا، وسميت بالأساسية لأن الجسم لا يستطيع تكوينها ويجب الحصول عليها من مصادر غذائية خارجية.

ولكن الجمع بين بعض الأنواع المختلفة من البروتين النباتي يمكنه أيضا أن يوفر للجسم كل الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها.

هل هناك فائدة من إضافة فول الصويا أو أي من منتجاته إلى قائمة طعامي المعتاد؟



نعم... إن فول الصويا يحتوي على نسبة قليلة من الدهون المشبعة ولا يحتوي على أي نسبة من الكلسترول، كما أنه يحتوي على بروتين ذو قيمة غذائية عالية.

ولقد توصل العلماء إلى أن هناك مركبات يحتويها بروتين فول الصويا تقلل من الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب ومرض هشاشة العظام، والسرطان. وقد وجد أن بروتين فول الصويا يحتوي على مجموعة من المواد النباتية تسمى الأيزوفلافونيدات وهذه لها القدرة على خفض نسبة الكلسترول في الدم.

وفي بعض مراحل مرض الكلى، فإن تناول البروتين النباتي ربما يكون أسهل من البروتين الحيواني في التخلص منه بواسطة الكلى.

وفول الصويا يدخل في منتجات مختلفة من المثلجات القشدية إلى البرجر، ويمكن تناوله في صورته الكاملة وربما يدخل في بعض الوصفات الطبية.

الأيزوفلافونيدات	البروتين بالجرام	النشويات بالجرام	السعرات الحرارية	فول الصويا (حجم الوجبة)
35	14	9	149	1/2 كوب فول صويا مطبوخ
40	16	14	165	تيمبا (1/2 كوب)
40	10	2	94	توفو (1/2 كوب)

				كوب)
40	11	9	128	أوقية من مكسرات فول الصويا
40	3	2	40	لبن فول الصويا (2/1 كوب)
10	4	10	72	كريمة فول الصويا (2 ملعقة كبيرة)

هل ينبغي على مريض السكر أن يأكل كميات قليلة من البروتين للمحافظة على الكلى؟



ليس ضروريا أن تفعل ذلك .. فحسب توصيات الجمعية الأمريكية لمرضى السكر - وهي المرجع العالمى في هذا الخصوص - فإنه يمكن أن تتناول نفس كمية البروتين التي يتناولها الشخص العادي السليم، ولكن بشكل عام فإنه يفضل أن يتحصل الفرد البالغ على 10-20% من السعرات الحرارية من البروتين أو بمعدل 0.8 جرام لكل كيلو جرام من وزن الشخص البالغ في اليوم.

فمثلا إذا كان وزن الشخص 60 كيلو جرام، فهذا يعني أنه يحتاج إلى 50 جرام من البروتين في اليوم الواحد.

ويوضح الجدول التالي بعض مصادر البروتين النباتي والحيواني.

ولقد لوحظ أن من بين عادات الشعوب المترفة، أنهم يتناولون أكثر من حاجتهم من البروتين، وقد يؤدي ذلك إلى زيادة عمل الكلى للتخلص من الفائض من نفايات البروتين، مما يؤدي إلى إجهاد كبير للكلى.

فإذا ما كنت مصابا بأي مرض في الكلى فإنه يتوجب عليك أن تتناول كميات أقل من البروتين وسوف يقوم طبيبك بمعرفة حالة الكلى وتحديد مراحل المرض، ومعرفة طريقة التغذية التي تتبعها، وذلك قبل أن يوصف لك نوعية الطعام القليل البروتين الذي يناسبك. ويمكنك الاتصال بأخصائي التغذية لمساعدتك أيضا على ذلك.

كمية البروتين بالجرام	نوع البروتين الحيواني
7	30 جرام من اللحم الخالي من الدهن أو بديلا عنه من الدجاج أو السمك
8	كوب حليب أو زبادي
7	بيضة واحدة

كمية البروتين بالجرام	نوع وكمية البروتين النباتي
7	1/2 كوب عدس مطبوخ، حمص، أو فاصوليا
8	2 ملعقة كبيرة من زبد الفول

	السوداني
7	3/1 كوب مكسرات بقولية
7	120 جرام توفو (مخضوض فول الصويا)
3-2	شريحة واحدة من الخبز، أو 1/2 كوب أرز

الخط 2

الاستخدام الصحيح للأدوية