

### السكر عند الحوامل والأطفال

#### اضبطى السكر قبل أن تحملى



من المهم جداً ضبط نسبة السكر قبل الحمل حتى لا يؤثر على الجنين أو يؤثر على صحة الأم.

#### تأثير زيادة السكر على الجنين :

إن ارتفاع مستوى السكر بالدم في الأشهر الأولى يؤدي إلى ارتفاع نسبة الجلوكوز المارة إلى الجنين من خلال المشيمة لكن الإنسولين لا يمر ويؤدي ذلك إلى زيادة نمو الجنين عن المعدل الطبيعي وبالتالي يصبح الطفل كبير الحجم هذا إلى جانب زيادة كمية السائل الأمينوسى المحيط بالجنين ويؤدي ذلك إلى حدوث ولادة مبكرة .

#### تأثير زيادة السكر على الأم :

بمجرد معرفة الأم بأنها حامل لا بد أن تغير علاجها إذا كانت تتناول أقراصاً وتستبدلها بالإنسولين مع عمل تحاليل مستمرة لمتابعة مستوى الجلوكوز بالدم أثناء فترة الحمل لتجنب حدوث مضاعفات السكر هذا إلى جانب الاستعداد الجيد للولادة مثل : حجز مستشفى جيدة خاصة لهذه الحالات وحجز حضانة للطفل الذى يولد غالباً ناقص النمو على الرغم من كبر الحجم .

## نصائح للحامل المريضة بالسكر

ينبغي على الحامل أن تكون تحت إشراف طبي مستمر منذ بداية الحمل وحتى نهايته خاصة إذا سبق حدوث متاعب سابقة كالإجهاض المتكرر أو تسمم الحمل .

● إذا كانت المريضة تُعالج بالأقراص (المخفضة للسكر) فيجب استبدالها بالأنسولين لأن الحبوب تسبب تشوهات بالجنين .

● اتباع نظام غذائي صحي مناسب لمرضى السكر .

● الإقلال من الدهون والزيوت الحيوانية .

● الإقلال من ملح الطعام والمواد الحريفة في طعامك .

● عمل تحاليل مستمرة ومتابعة جيدة للسكر خاصة عن طريق البول (شرائط البول) أو قياس مستوى السكر بالدم .

● تجنب اضطراب مستوى السكر بالدم حتى لا يتسبب في حدوث مضاعفات الحمل  
مثل :

1 - الإجهاض المتكرر خلال الشهور الأولى .

2 - الإصابة بتسمم الحمل .

3 - حدوث التهابات بمجرى البول .

وأيضاً يؤثر اضطراب السكر على الجنين فهناك احتمال وفاة الجنين في الشهور الأخيرة للحمل أو ولادة جنين زائد الحجم .

## راقبى السكر أثناء الدورة الشهرية

43

مع بلوغ المرأة سن البلوغ وحدوث اضطرابات هرمونية خاصة في هرمونى الأستروجين والبروجسترون المسئولين عن حدوث الدورة الشهرية واللذين يجهزان الرحم للحمل فإن لم يحدث حمل نزل دم الحيض نتيجة تهتك غشاء الرحم وما به من أوعية دموية . وهذا التذبذب الهرمونى قد يؤثر على مستوى الجلوكوز بالدم . وخاصة خلال الأيام السابقة لنزول دم الحيض .

لذا ننصح بتكرار قياس نسبة السكر بالدم قبل وبعد وأثناء نزول دم الحيض حتى تضبط نظاماً غذائياً تتعود عليه أثناء فترة الدورة الشهرية .

## الرضاعة الطبيعية تحمى طفلك من مرض السكر

44

ثبت بالدراسات المتعددة المتطورة أن الرضاعة الطبيعية تقلل من نسبة حدوث مرض السكر عند الأطفال، هذا إلى جانب أنها تحمى من مخاطر السكر أو ظهور مضاعفاته .

فالرضاعة الطبيعية تتماشى مع حاجة الطفل للرضاعة والتي يُستدل عليها من سلوك الطفل (البكاء) عندما يكون جوعاناً ويبدأ بعد تناول وجبة الرضاعة .

هذا إلى جانب أن لبن الأم يمد الجسم بأغلب المواد الغذائية اللازمة لنمو الطفل مع وجود قدر ضئيل من السكر يتماشى مع حاجة الجسم دون زيادة يعكس الألبان الصناعية التي تحتوى على نسبة عالية من السكريات .

إذا كان طفلك الرضيع مصاباً بمرض السكر فاحرصي دائماً على إرضاعه طبيعياً لأن لبن الأم هو الغذاء الآمن بالنسبة له في هذا السن حيث إن لبن الأم يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل وهو خال من الميكروبات ، وكمية السكريات به أقل من الألبان الصناعية الأخرى .

وعلى الأم معرفة الحالة المزاجية لطفلها وإرضاعه حسب طلبه .. فعندما يبكي ويصيح تعرف أنه جوعان فترضعه ، وعندما يهدأ ويستقر تعرف أنه ليس في حاجة إلى طعام .

ومع نمو الطفل وتجاوزه الشهور الخمسة الأولى يحتاج إلى إضافات غذائية لتواكب نمو الطفل ، لكن هذه الإضافات لا بد أن تخضع لشروط الغذاء المثالي للمريض السكر .

أكدت الدراسات الحديثة أن إعطاء الطفل اللبن البقري كبديل للبن الأم خلال أول ستة شهور بعد الولادة قد يولد أجساماً مناعية مضادة لنوع معين من البروتين الموجود باللبن البقري وهذا البروتين يشبه إلى حد كبير البروتين الموجود داخل خلايا بيتا الموجودة بالبنيكرياس والمسئولة عن إفراز الأنسولين فتهاجم هذه الأجسام المضادة عن طريق الخطأ خلايا بيتا مما يؤدي إلى نقص إفراز هرمون الإنسولين ويؤدي إلى حدوث مرض السكر خاصة عند إعطاء اللبن البقري خلال الأشهر الأولى للحمل لأن عملية الهضم وبخاصة هضم البروتينات تكون ضعيفة خلال الأشهر الأولى ، مما

يؤدي إلى امتصاص أنواع معينة من البروتينات دون تكسير فيحدث هيجان لجهاز المناعة ضد هذه البروتينات .

## الغذاء المثالي لطفلك المصاب بالسكر

47

مع استمرار نمو الطفل ونهاية فترة الرضاعة فلا بد أن يكون هناك نظام غذائي سليم يتماشى مع حالة طفلك وعلى نشاطه وعموماً فهو لا يختلف كثيراً عن النظام الغذائي للكبار إلا أن الأطفال يحتاجون عادة إلى وجبات إضافية صغيرة بين الوجبات الرئيسية، وذلك لكثرة الحركة والمجهود الزائد ولذا ننصح الأم بأن تجعل وجبة طفلها محتوية على:

- كربوهيدرات معقدة 60٪ كالكمح والشعير (الخبز الأسمر).
- الحبوب الكاملة (كاللوييا والعدس والفاصوليا).
- بروتينات (كالأسماك . واللحوم ، والألبان لكن منزوعة الدسم).
- دهون بنسبة قليلة جداً ولا بد أن تكون دهوناً نباتية .
- تقليل السكريات البسيطة (الجاتوهات - سكر الكيك - الشيكولاتة).

## أعطى لطفلك المريض بالسكر وجبات

إضافية «تصبيرة»

48

احرصي دائماً على أن تقدمي لطفلك وجبات إضافية بسيطة بين الوجبات .. وجبتين أو ثلاثاً يومياً بالإضافة إلى الوجبات الأساسية وذلك للوقاية من حدوث هبوط بنسبة السكر بالدم وذلك للمجهود الزائد. والحركة المستمرة للأطفال لكن بنفس شروط نوعية الطعام الخاصة بمريض السكر .

## أكثرى من العصائر والمشروبات لطفلك

49

حَفْزى طفلك دائماً على تناول العصائر والمشروبات لكن دون تحلية أو بكميات قليلة من السكر واحرصى على أن يتناول طفلك خضراوات وفواكه بكميات كبيرة حتى تمد الجسم بالفيتامينات والأملاح المطلوبة لنموه .

## لا تعودى طفلك على الذهاب للسوبر ماركت

50

إن أغلب الأطفال يستمتعون بالذهاب للسوبر ماركت وشراء الشيكولاتات والشيبسيات والأغذية المحفوظة التى تحتوى على نسبة عالية من السكريات والدهون لذا فإنه يفضل عدم اصطحاب طفلك معك إلى السوبر ماركت حتى لا تتعلق عيناه بهذه المأكولات وتضطرى أن تحرميه منها ، واحرصى على أن تجهزى هذه المأكولات فى المنزل لكن بمعايير محددة تتوافق مع حالة طفلك وحاجته إلى ذلك .

## لا تمنعى طفلك من الرحلات المدرسية

51

الرحلات المدرسية ترفع من حالة طفلك المعنوية وتنسيه مرضه . لكن عادة ما يصاحبها تغيير فى مواعيد تناول الطعام أو زيادة الجهود الحركى كاللعب والجرى لمسافات طويلة .

لذا ننصح الأم بأن تحبب المشرف على الرحلة أو مرافق الطفل فى الرحلة بحالة طفلها وأن تعطيه فكرة عن نوعية المرض وتعطيه العلاج ومواعيد الطعام وتشرح له الأعراض التى قد تحدث وكيف يتعامل معها . وأن تعطى الطفل عدة وجبات خفيفة احتياطية ليتناولها أثناء الرحلة أو قبل ممارسة أى نشاط رياضى .

## قللى من حضور الحفلات بقدر الإمكان

52

يؤدي حضور الحفلات والمناسبات الخاصة وما يتبعها من تناول وجبات غذائية دسمة أو تناول الجاتوهات أو الحلويات إلى حدوث تغير مفاجئ في نظام تغذية الطفل لأنك لن تستطيعي أن تمنعي طفلك من مشاركة أصدقائه في تناول هذه المأكولات لذا ننصح الأم بعدم حضور هذه الحفلات أو حضورها على فترات متباعدة ولكن إذا حضرت لا بد أن تستعد لذلك بأن لا تقدم لطفلك وجبة كاملة قبل أن تذهل للحفل . وذلك لاحتمال تناول وجبات أو حلويات أثناء الحفل .

وأن تحذر المشرف على الحفل بأن طفلها مريض بالسكر وأن يجهز له مشروبات غير محلاة بالسكر العادي ويمكن تحليتها بسكر صناعي، وأن يصنع له أغذية خاصة به ذات نسبة قليلة من السكر .

## تعرفي على الغذاء المدرسي لطفلك

53

احرصي دائماً على الذهاب إلى المدرسة مع طفلك وتعرفي على نوعية الأكل التي يتناولها الطفل ، وأن تسأل زملاء هل يشتري مأكولات كالحلويات والشيكولاتات أم لا حتى تضعي له نظاماً غذائياً مناسباً ، وأن تنصحي طفلك بعدم شراء هذه المأكولات لأنها تضر صحته .

وعليك أن تخبري المدرس بأنه مريض بالسكر حتى يراقبه ويتابعه ويتعرف على طرق الإسعافات الأولية بالنسبة لهذا المرض وأعراض نقص أو زيادة السكر ، وألا يشرك الطفل في أي عمل يحتاج إلى مجهود عضلي شديد و ألا يمنعه من دخول الحمام .

وعليك أن تسأل هل المدرسة تقدم له وجبة غذائية أم لا ، وإن كانت تُقدّم له وجبة  
فما نوع الغذاء المقدّم ، وهل يتناسب مع ظروف ابنك أم لا !

## اضبطى سكر طفلك حتى لا يؤثر على تحصيله الدراسى



لا يؤثر مرض السكر على ذكاء الطفل ولا على قدرته على التحصيل بشرط ضبط  
مستوى السكر بالدم ، لكن عندما ترتفع أو تنخفض نسبة الجلوكوز بالدم فإن الطفل  
يتعرض لحالة من عدم الاستقرار وما يصحبها من تعب متكرر وبالتالي تؤثر على  
مستوى التحصيل الجيد والاستيعاب . ولذا ننصح بالعناية والمتابعة الجيدة للطفل  
والحرص دائماً على ضبط نسبة السكر بالدم بعمل التحاليل المستمرة والزيارة المنتظمة  
للطبيب المختص واتباع التعليمات الغذائية المناسبة .

## راقبى السكر أثناء امتحانات طفلك



من المعروف أن حالة التوتر أو الضغط النفسى التى يتعرض لها الطفل أو الشاب  
أثناء الامتحانات قد تؤثر على مستوى السكر بالدم وذلك لما يصاحبها من إفراز  
هرمونات (كالأدرينالين والكورتيزون) وتعمل على تقليل تأثير الإنسولين على نسبة  
الجلوكوز بالدم ، وما يصاحب ذلك من زيادة نسبة الجلوكوز بالدم وأحياناً يحدث  
العكس ، حيث يمكن أن يؤدي التوتر إلى تقليل نسبة هذه الهرمونات .

ولذا فإن المريض يحتاج لعناية خاصة أثناء فترة الامتحانات سواء بعمل اختبارات  
للسكر بالدم ، أو بضبط جرعة الإنسولين أو اتباع نظام غذائى يلائم هذه الفترة وعلى

أسرة المريض أن تعطيه قطعاً من الشيكولاتة أو الحلوى ليتناولها إذا ما شعر بنقص السكر أثناء فترة الامتحان.

## عندما يمتنع طفلك عن الطعام فترة طويلة لا تعطيه الإنسولين



عندما يمتنع الطفل عن الطعام لوجبة أو وجبتين فلا تعطيه الإنسولين حتى لا يحدث انخفاض بنسبة السكر بالدم ولا بد أن تراقبي أعراض نقص السكر لأن الطفل لا يتكلم أو يعبر عن شكواه ومن هذه الأعراض :

\* زيادة عرق الجسم .

\* شحوب الوجه وزيادة ضربات القلب .

\* همدان ودوخة وعدم الحركة .

قد يحدث أحياناً تشنجات في الحالات الشديدة وقد تحدث هذه الأعراض نتيجة :

\* إعطاء جرعة زائدة من الإنسولين .

\* زيادة النشاط الحركي للطفل .

\* امتناع الطفل عن الأكل أو الرضاعة .

\* ترجيع الطفل للطعام الذي يتناوله .

فعندما تلاحظ الأم هذه الأعراض وهذه المقدمات فإنها ينبغي ألا تعطى طفلها الإنسولين قبل أن تحلل له نسبة السكر بالدم ، والتأكد من أنه لا يعاني من نقص السكر ، وأن تستشير الطبيب المختص عند حدوث خلل في العملية الغذائية أو زيادة المجهود الحركي .

إن زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي تقلل تأثير الإنسولين على الخلايا وبالتالي تؤدي إلى زيادة نسبة الجلوكوز بالدم . لكن ليس كل سمين مصاباً بمرض السكر . لذا فإن ضبط الوزن هي أولى خطوات العلاج .

**كيف تضبط وزنك ؟**

أولاً تعرف على وزنك عن طريق قانون معامل كتلة الجسم :

$$\frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{\text{مربع الطول بالمتتر}} = \text{معامل كتلة الجسم}$$

- فإذا قل المعامل عن (18) فأنت نحيف .  
 إذا تراوح المعامل بين (18:24) فأنت مثالي .  
 إذا تراوح المعامل بين (25:29) فأنت زائد في الوزن .  
 إذا تراوح المعامل بين (30:39) فأنت سمين .  
 إذا زاد المعامل عن (40) فأنت تعاني سمنة مفرطة .

مثال : فإذا كان وزنك 100 كجم وطولك 170 سم فطبقاً لقانون معامل الكتلة

$$\text{فإنك سمين ، حيث : } \frac{100 \text{ كجم}}{(1.7)^2} = \frac{100}{2.89} = 34.6$$

وننصح مريض السكر أن يكون وزنه أقل من الوزن المثالي بنسبة 10٪ وذلك للوقاية من المضاعفات .

يتحدد ذلك عن طريق العلاقة بين كمية الطاقة الداخلة وكمية الطاقة الخارجة :  
فإذا زادت كمية الطاقة الداخلة (عن طريق الأكل) عن كمية الطاقة الخارجة (الشغل)  
أدى ذلك إلى زيادة الوزن وإذا تساوت كمية الطاقة الداخلة مع الكمية الخارجة ظل  
الوزن ثابتاً . وإذا قلت كمية الطاقة الداخلة عن الخارجة نقص الوزن .

### لابد أن تصل إلى الوزن المناسب

58

تعرف على وزنك : هل أنت زائد في الوزن أم لا ويجب عليك أن تعرف أن وزنك  
لابد أن يقل بمعدل 10% عن الوزن المثالي للشخص العادي وبالتالي إن كنت زائداً في  
الوزن فيجب عليك اتباع نظام تخسيس تحت إشراف (أخصائي تغذية) حتى يساعدك  
على التغلب على المرض وتقليل مضاعفاته .

### احرص على ممارسة الرياضة

59

إن ممارسة الرياضة مهمة جداً لمريض السكر حيث تعمل على استهلاك الجلوكوز  
الزائد بالدم وتحويله إلى طاقة ولذلك فإن ممارسة الرياضة بانتظام تعمل على تقليل  
جرعة العلاج سواء من الأقراص أو الإنسولين . كما أن الرياضة تعمل على إنقاص  
الوزن وتنشيط الدورة الدموية فتقوى عضلة القلب وتقلل من الإصابة بالذبحة  
الصدرية وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم .

والرياضة أيضاً تساعد في تنشيط الدورة الدموية بالأطراف فتقلل من حدوث  
العدوى والإصابة بمرض القدم السكرى .

ولذا فإنه ينبغي على مريض السكر أن يقوم بممارسة قسط من الرياضة يومياً سواء كانت عن طريق المشى أو الجرى أو ممارسة رياضة معينة كالسباحة والتنس وركوب الخيل .

## اعرف ما تحتاجه من سعرات حرارية حتى تعرف ماذا تأكل



السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي تعتبر وقود الجسم للقيام بالأنشطة المختلفة ويحصل الجسم على هذه الطاقة من العناصر الغذائية الأساسية وهي كربوهيدرات وبروتينات ودهون بالمعدل التالي :

1 جم كربوهيدرات	يعطى 4 سعرات حرارية
1 جم بروتين	يعطى 4 سعرات حرارية
1 جم دهون	يعطى 8 سعرات حرارية

ولذا لا بد من معرفة عدد السعرات الحرارية اللازمة لكل فرد وتحدد كالتالي :

- \* رجل نشيط جداً 20 سعراً حرارياً × الوزن المثالي للجسم .
- \* رجل متوسط النشاط أو امرأة نشيطة جداً 15 سعراً حرارياً × الوزن المثالي للجسم .
- \* رجل قليل النشاط وكذلك كل الأشخاص فوق سن 55 سنة 13 سعراً حرارياً × الوزن المثالي للجسم .
- \* امرأة قليلة النشاط وكذلك الأشخاص السمان 10 سعرات حرارية × الوزن المثالي للجسم .

مع ملاحظة أن مريض السكر يكون وزنه المثالي أقل بمقدار 10٪ عن الوزن المثالي للإنسان العادي .

ولذا ننصح مريض السكر بضبط نظام غذائي يتماشى مع عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم حتى لا تزيد مع عدد وتتسبب في زيادة الوزن بما يمثل عبئاً على مريض السكر .

وهذه جداول تبين كمية السعرات الحرارية في العناصر الغذائية وذلك لكل 100 جم ، حتى يتم مراعاة ذلك عند إعداد الوجبات اليومية:

الطعام	السعرات لكل 100 جرام
<b>المجموعة الأولى الخبز - الدقيقا - الحبوب</b>	
خبز بلدي (أسمر)	239
خبز شامي	267
خبز فينو	250
مكرونة (جافة)	364
مكرونة (مطبوخة)	86
أرز (جاف)	357
أرز (مطبوخ)	92
كورن فليكس	415
حبوب قمح جافة	255
<b>المجموعة الثانية الفواكه</b>	
تفاح	51
شمش	31
كريز	50
برتقال	38
عصير برتقال	41
عصير ليمون	8

السعرات لكل 100 جرام		الطعام
26		بطيخ وشمام
28		فراولة
44		كمثرى
66		عنب
83		موز
<b>المجموعة الثالثة الخضراوات:</b>		
15		طماطم
9		كرنب
16		فجل
12		خس
7		كوسة (مسلوقة)
27		سبانخ (مسلوقة)
20		خرشوف (مسلوق)
48		بنجر (مسلوق)
12		لفت (مسلوق)
14		بصل (مسلوق)
20		جزر (مسلوق)
87		بطاطس (مسلوقة)
252		بطاطس شيبسي
52		بازلاء
<b>المجموعة الرابعة البروتينات:</b>		
		<b>البيض</b>
162		بيض كامل

51	بياض البيض
381	صفار البيض
	<b>اللحوم</b>
224	لحم بقري
232	لحم بقري معلب (بوليف)
280	بسطرمة
110	مخ ضأن (مسلوق)
200	كلاوي ضأن
270	كبد بقري
215	سجق بقري
181	أرانب
203	دجاج (مسلوق)
189	دجاج (مشوي)
313	بط (مشوي)
195	ديك رومي
113	السماك (عموماً)
199	السالون
294	السردين (المعلب)
231	ثعبان السمك
	<b>البقول</b>
45	فول نابت
80	فول مدمس
103	عدس

## المجموعة الخامسة، الألبان

67	لبن كامل الدسم
41	لبن منزوع الدسم
50	زبادي
469	لبن مجفف
<b>الأجبان</b>	
78	جبين قريش
400	جبين فلمنك
416	جبين شيدر
240	جبين أسطمبولي

## المجموعة السادسة، السكريات

410	سكر المائدة
286	مرابي
294	عسل النحل
252	عسل أسود
270	تمر
198	مشمش (مجفف)
175	قراصيا
540	بقلاوة
350	كنافة
510	هريسة
176	آيس كريم

## المجموعة السابعة والدهون

773	الزبدة
396	القشدة
940	السمن البلدي
789	المرجرين
940	الزيوت
599	اللوز
366	جوز الهند
606	فول سوداني
479	عين الجمل
555	الشيكلاتة

نصيحة غذائية  
لمريض السكر

