

## تغذية المصاب بالسكري

يبقى الهدف من الحمية هو المحافظة بجانب الأدوية التي يتناولها الشخص على المستوى الطبيعي لسكر الغلوكوز في الدم، إذ من المهم التزام حمية متناسقة، ومتوازنة بشكل جيد، **وعنية بالألياف، و منخفضة الدهون المشبعة** **والسكريات المركزة.**

كما يجدر بالمصاب أن :

- تناول تقريباً نفس كمية الطعام كل يوم.
- الحفاظ على تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة في **نفس الأوقات يومياً.**
- عدم الاستغناء عن أي وجبة رئيسة أو خفيفة، و الخفيفة هي ما بين الوجبات و يأخذ فيها نصف تفاحة أو خياراً وطماطم

و ينبغي للمريض الامتناع **عن الدهون والحلويات** : الشيبس - السكاكر - الحلويات - الكيك - المقرمشات - المقليات. كما ينبغي **تجنب الفواكه الجافة** لأنها سريعة الهضم وترفع بقوة نسبة السكر في الدم، وهي التمر - التين - المشمش إذ أن حبتان منها فقط قد تكون مسموحة، و منها الزبيب و لا يسمح منه بأكثر من ملعقتين صغيرتين أي في حدود 15غ... و تجنبها - أي هذه الأطعمة - خير، خاصة بالنسبة للمصابين الذين يعانون من صعوبة ضبط السكر في الدم.

كما يفضل **التقليل** من تناول النشويات المذكورة أسفله و في حالة تناولها يمنع تجاوز المقادير التالية :

- الخبز : ربع خبزة أو ما يعادل 50 غ في الفطور، ربع في الغداء و ربع في العشاء، كما أن استعمال الشوكة أثناء الأكل يمكن أن يساعد المريض في التقليل من اعتماده على الخبز
- الفوق - الجزر - الجلبانة : 100 غ
- البطاطس : واحدة متوسطة أو 90 غ
- الكسكس - السميدة - البلبولة : 6 معالق أي ما يعادل 80 غ
- و الأمر سيات بالنسبة للقطنيات كالقول - العدس - الحمص - الذرة - اللوبيا اليابسة، إذ ينبغي استهلاكها باعتدال لاحتوائها على نسبة عالية من السكر.

و من بين المشروبات المسموح بها خاصة عند الفطور : القهوة - اللوزة - شاي بدون سكر - كأس من الحليب 125 مل - اليوغورت الطبيعي بدون سكر.

و كمصدر للبروتينات تقدم اللحوم في حدود 100 غ و منها أيضا القلب و الكبد أو سمكتين صغيرتين أو بيضتان. و نركز هنا على أن اللحوم **لا بد أن تكون خالية و نظيفة من كل أنواع الشحوم و الجلود و من الأفضل أن تكون كذلك قبل الطهي.**

و من الخضار المسموح بها دون قيد : اللوبيا الخضراء - الفلفل الحلو أو الفلفل - بسباس - خرشوفال - فول الأخضر - لفت - شفلور - ملوخية - بصل - الطماطم - الكرعة الخضراء - الكرم - دنجال - خيار - خص - فجل - الكرفس - البورو - السبانخ.

بالنسبة للفواكه يكتفى بنوع واحد منها في كل الوجبة مع احترام المقدار المحدد أسفله :

- الخوخ - التفاح - الإجاص - الشهدية - البرتقال : بمقدار واحدة متوسطة أي في حدود 100 غ
- البرقوق - المشمش - التين الطري : من 2 إلى 3 أي في حدود 100 غ
- الفرولة أو توت الأرض : 150 غ
- البطيخ : قطعة واحدة أي في حدود 200 غ
- عصير الفواكه الطبيعي **بدون سكر** : التفاح - الفرولة - البرتقال : في حدود كأس 125 مل
- العنب : 15 حبة متوسطة أي في حدود 75 غ
- الموز : نصف موزة

**هام : لكل مصاب بداء سكري وضعته التي تميزه، و من أجل المزيد من الدقة في نظام الحمية المنع يرجى استشارة الطبيب المعالج أو اختصاصي تغذية**

Association EPODE

جميعا من أجل التنمية والبيئة

Ensemble Pour le Développement et l'Environnement



[www.association-epode.org](http://www.association-epode.org)

المصادر:

- تغذية المصاب بداء السكري, ورقة أعدتها نقابة الصيادلة لولاية الدر البيضاء بشراكة مع Cooper- Maroc
- مصادر أخرى