

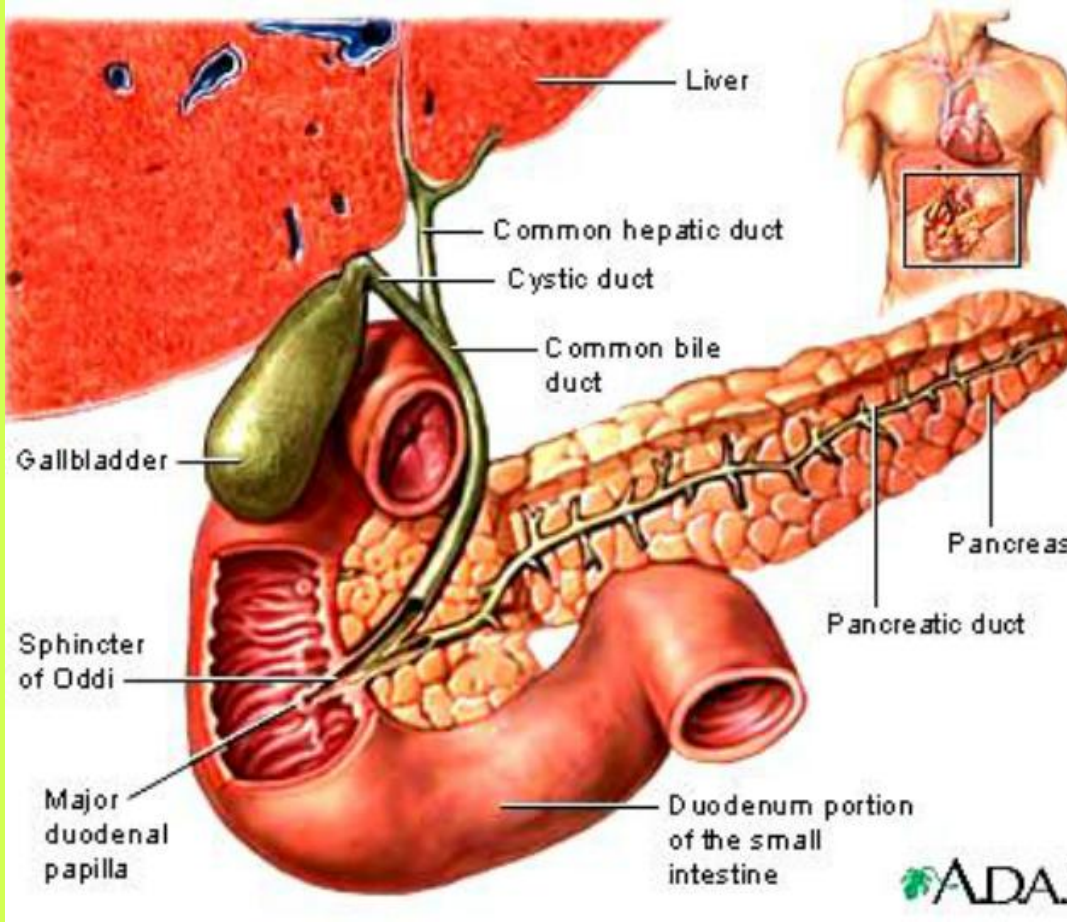
Benha University  
Faculty of Science  
Department of Zoology



## التغذية العلاجية لمرضى السكري

إعداد

د. دعاء صبرى إبراهيم



## مرض السكري:

وهو عبارة عن حالة مرضية تتميز بارتفاع سكر الدم وتنتج بسبب خلل في إفراز البنكرياس لهرمون الإنسولين أو انخفاض حساسية الأنسجة للهرمون أو كلا الأمرين.

سوف تتعرف على:

أسباب الإصابة بمرض السكري

أهداف التغذية الصحية لمرضى السكري

العوامل التي تحكم تحديد النظام الغذائي

مكونات الغذاء والكمية التي يفضل تناولها لمرضى السكري

إرشادات عامة لتغذية مرضى السكري

مثال توضيحي لوجبة غذائية يومية لمرضى السكر

## أسباب الإصابة بمرض السكري

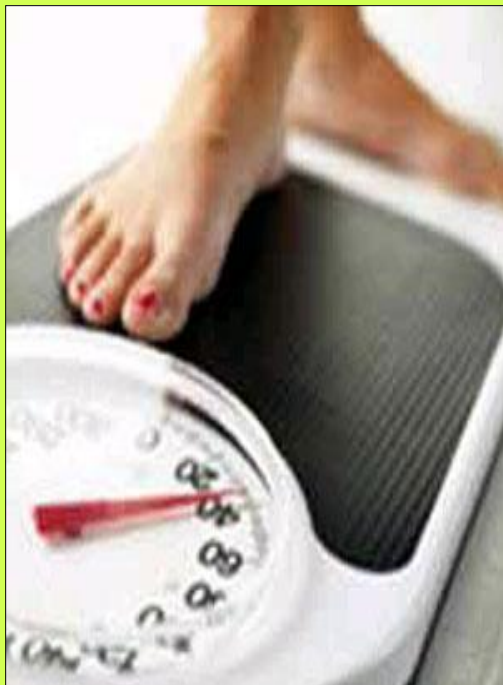
الوراثة: إذا كان احد الوالدين مصابا بالسكري أو كلاهما.

السمنة: تتضاعف احتماليات الإصابة بالسكري وخصوصا بالنوع الثانى من السكري لدى الأشخاص البدينين.

الالتهابات: مثل التهاب البنكرياس.

الأدوية: مثل الكورتيزول وحبوب منع الحمل.

الكحول: تعمل الكحوليات على إتلاف أنسجة البنكرياس



## أهداف التغذية الصحية لمرضى السكري:

- ▶ تحسين الصحة
- ▶ تنظيم السكر في الدم
- ▶ منع فرص حدوث الغيبوبة الناتجة عن زيادة أو نقص الجلوكوز في الدم
- ▶ تنظيم نسبة الدهون بالدم
- ▶ خفض نسبة الخطر من السمنة واضطراب الدهون وارتفاع ضغط الدم
- ▶ تقديم السرعات الحرارية اللازمة للحفاظ أو الوصول للجسم المثالي
- ▶ منع حدوث أو تقليل فرص المضاعفات



## العوامل التي تحكم تحديد النظام الغذائي:

أي نظام يمكن أن يخضع له مريض السكر لابد أن يتم تصميمه بمعرفة طبيبه المعالج وأخصائي التغذية ..  
وتحديد النظام الغذائي تحكمه عدة عوامل هي:

- ▶ عمر المريض وجنسه.
- ▶ وزن المريض زيادة أو نقصان عن الوزن الطبيعي.
- ▶ عمل المريض والجهد البدني والجسماني الذي يبذله.
- ▶ توزيع جرعات الدواء ومواعيدها.
- ▶ الاحتياجات الخاصة مثل النمو والحمل والرياضة.



## مكونات الغذاء والكمية التي يفضل تناولها لمرضى السكري:



ويتضمن الغذاء المتوازن لمرضى السكر ما يلي:

### المواد النشوية والسكرية:

تمثل حوالي ٥٠-٦٠% من الاحتياج اليومي وتشمل السكريات المركبة بطيئة الامتصاص مثل النشويات (الخبز، الأرز، البطاطا، المعكرونة، الحنطة السوداء، الحنطة، القمح، الذرة وغيرها. أغذية نشوية غير جيدة لمرضى السكري مثل : الخبز الأبيض بأنواعه، الرز، البطاطس المقلية، الحبوب المصنعة مثل الكورن فليكس، وغيرها، لأنها تؤدي لارتفاع سريع للسكر كما أنها تؤدي إلى زيادة الوزن .



ويفضل الابتعاد عن السكريات البسيطة  
سريعة الامتصاص (مثل المنتجات الغذائية  
التي تحتوي على السكر: السكر البني،  
المربي، العسل، الكعك والبسكويت،  
الشوكولاته، المشروبات الغازية،  
العصيرات بأنواعها وما شابهها). فكلما  
زادت سرعة التحول أرتفع مستوى السكر  
ومن ثم أصبحت غير في الدم بسرعة  
مرغوبة لمرضى السكري حيث يجد  
الأنسولين صعوبة في التعامل معها.







## المواد البروتينية:

وهي المصدر لبناء الجسم وهي مصدر أبطأ من السكريات لإمداد الجسم بالطاقة وتمثل ١٢- ٢٠% من الاحتياج اليومي وتشمل البروتين الحيواني ومن مصادره اللحوم بأنواعها والأسماك والحليب ومشتقاته والبيض، وتشمل أيضا البروتين النباتي وأهم مصادره البقول.

## المواد الدهنية:

وتمثل حوالي ٣٠-٣٥% من الاحتياج اليومي وهي أبطأ مصدر للطاقة اللازمة للجسم ولا تستعمل الدهون مباشرة في تكوين الطاقة ولكنها تختزن في الجسم ويفضل الابتعاد عن الدهون الحيوانية لأن الإكثار منها في منتهى الخطورة فهي تؤدي إلى زيادة الوزن والكوليستيرول والدهون في الدم وإضعاف مفعول الأنسولين، ومصادرها القشدة والزبد واللحوم الدسمة (اللحوم الحمراء) وجميع أنواع الزيوت والحليب ومشتقاته. زيت الزيتون هو الوحيد المسموح بتناوله بكميات زائدة حيث أن فوائده كثيرة.



## الألياف الغذائية:

الألياف هي المواد الغذائية التي يصعب على الجهاز الهضمي تكسيرها، لذلك تبقى وتخرج مع البراز، وهي عادة لا تعطي سعرات حرارية كما أنها تعطي الإحساس بالشبع، كما أنها تساعد على تقليل الكوليسترول ومن ثم تمنع الزيادة في الوزن، كما تساعد على تنظيم البراز

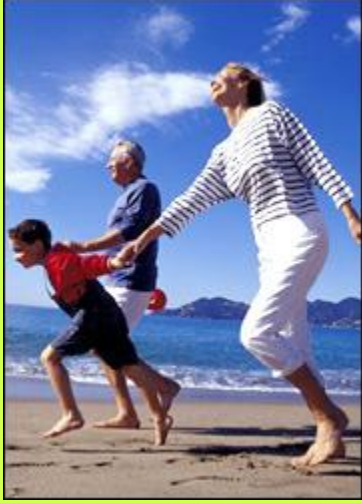
مجموعة من الألياف موجودة في الخضروات الورقية مثل الخس والفجل والجرجير والبقدونس، أيضا توجد بكميات وفيرة في الفاكهة الطازجة والبقول.. هذه الألياف ذات فائدة كبيرة حيث إنها تؤدي إلى انخفاض سكر الدم ودهون الدم، لهذا ننصح مريض السكر بتناولها

بكميات مناسبة يوميا ويفضل تناول الخضروات الطازجة وخاصة الخضروات الورقية قبل الوجبات الرئيسية..

البقول(الفول، العدس، الفاصوليا الجافة، اللوبية الجافة، الحمص، الترمس) إذا تناولها الشخص بكميات مناسبة دون إسراف تؤدي إلى انخفاض سكر الدم لهذا ننبه إلى ضرورة تناول أي صنف يوميا بكميات معتدلة.



## إرشادات عامة لتغذية مرضى السكري:



- الحفاظ على وزن سليم واجتناب السمنة.
- تناول وجبات صغيرة متعاقبة (فطور، غداء، عشاء وثلاث وجبات ما بينها حيث إن الوجبات الخفيفة هدفها منع انخفاضات السكر التي قد يتعرض لها المريض، كما أنها تساعد على منع الشعور بالجوع المفرط ما يضطر المريض إلى اللجوء إلى التعويض عنه عن طريق تناول وجبة كبيرة ما يتسبب في رفع نسبة السكر بالدم.
- اختيار الأطعمة الصحيحة بحيث تكون محتوية على المكونات اللازمة الضرورية للتغذية السليمة وهي: البروتينات والسكريات والدهون والفيتامينات والمعادن.

▶ توزيع استهلاك الكربوهيدرات (النشويات)، والامتناع عن تناول السكر البسيط.

▶ تحديد كمية الخضار ذات اللون البرتقالي (مثل: القرع، الجزر، الشمندر، البصل وما شابه) بكمية لا تتجاوز ١٠٠ غم (نصف كأس) في الوجبات التي لا تشتمل على الفاكهة. بالإمكان تناول الخضار الخضراء بدون تحديد.

▶ تخفيف حصة الدهون اليومية وخصوصا الدهون ذات المصادر الحيوانية.

▶ استشارة أخصائية التغذية لتحديد كمية الفاكهة الموصى بها يوميا، بالإضافة إلى أنه يجب الامتناع عن تناول وجبتي فاكهة في نفس الوقت، والامتناع عن شرب عصير الفاكهة.

▶ زيادة كمية الألياف في قائمة الغذاء اليومية. مثل الحبوب: الحنطة الكاملة، الأرز الكامل، الشوفان، الحنطة السوداء. البقوليات: الفاصوليا، فول الصويا، حبوب الحمص. خضار وفاكهة غير مقشرة.

▶ تحديد استهلاك منتجات الحليب السائلة مثل الحليب أو اللبن (كلما كانت منتجات الحليب أكثر صلابة كلما كانت الكمية التي تحتوي عليها من النشويات أقل).

▶ دمج أكثر من نوع واحد من الغذاء في الوجبة الواحدة (مثال: الخبز المصنوع من الحنطة الكاملة مع الجبن وعدد من حبات الزيتون).

▶ التقليل من كميات الملح في الطعام تجنباً للإصابة بارتفاع ضغط الدم، حيث إن مرضى السكر هم أشد عرضة للإصابة بضغط الدم.





► يفضل اختيار وقت تناول الوجبة بما يتلائم مع وقت فعالية الأدوية  
► القيام بالنشاطات الجسمانية بشكل منتظم ثلاث مرات في الأسبوع بمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في كل مرة. وكما أشرنا فإن الطول ووزن الجسم، وممارسة التمارين الرياضية أو النشاط الجسمي، يؤثر كل ذلك على نسبة احتياج مريض السكر من الطاقة، وتقاس كمية الطاقة المتوفرة في الأطعمة بالسرعات الحرارية، ومن المعروف أن كل جرام من السكريات يعطي ٤ سعرات حرارية، وكل جرام من البروتينات يعطي ٤ سعرات، بينما كل جرام من الدهون يعطي ٩ سعرات



► الابتعاد عن العادات الغذائية السيئة مثل المأكولات السريعة (البرجر والنقانق) (الهدت دوج) تتكون من خليط من المواد ومن أكثرها الشحوم، ومن هنا ينصح بالابتعاد عنها ما أمكن ذلك. ، وكذلك المشروبات الغازية فإنها تحتوي على كمية عالية من السكريات والتي ترفع مستوى السكر في الدم بسرعة .



**وأخيراً:** من أجل تنظيم غذائي متكامل على مريض السكر

# مثال توضيحي لوجبة غذائية يومية لمرضى السكر:

نظام غذائي من ٨٠٠-١٠٠٠ سعر حراري:

## وجبة الغذاء:

- ١) طبق سلطة من الخضروات الطازجة بدون جزر أو خرشوف وبدون إضافة زيت.
- ٢) ربع رغيف بلدي + ٤ ملعقة أرز أو مكرونة.
- ٣) لحم خالي الدسم حوالي ١٠٠ جرام أو سمكة مشوية حوالي ١٥٠ جرام.
- ٤) خضار مطبوخ تستبعد البقول والبطاطس أو تستعمل كميات قليلة بصورة شوربة خضار.. ممنوع إضافة السمن أو الزيت.

## وجبة الإفطار:

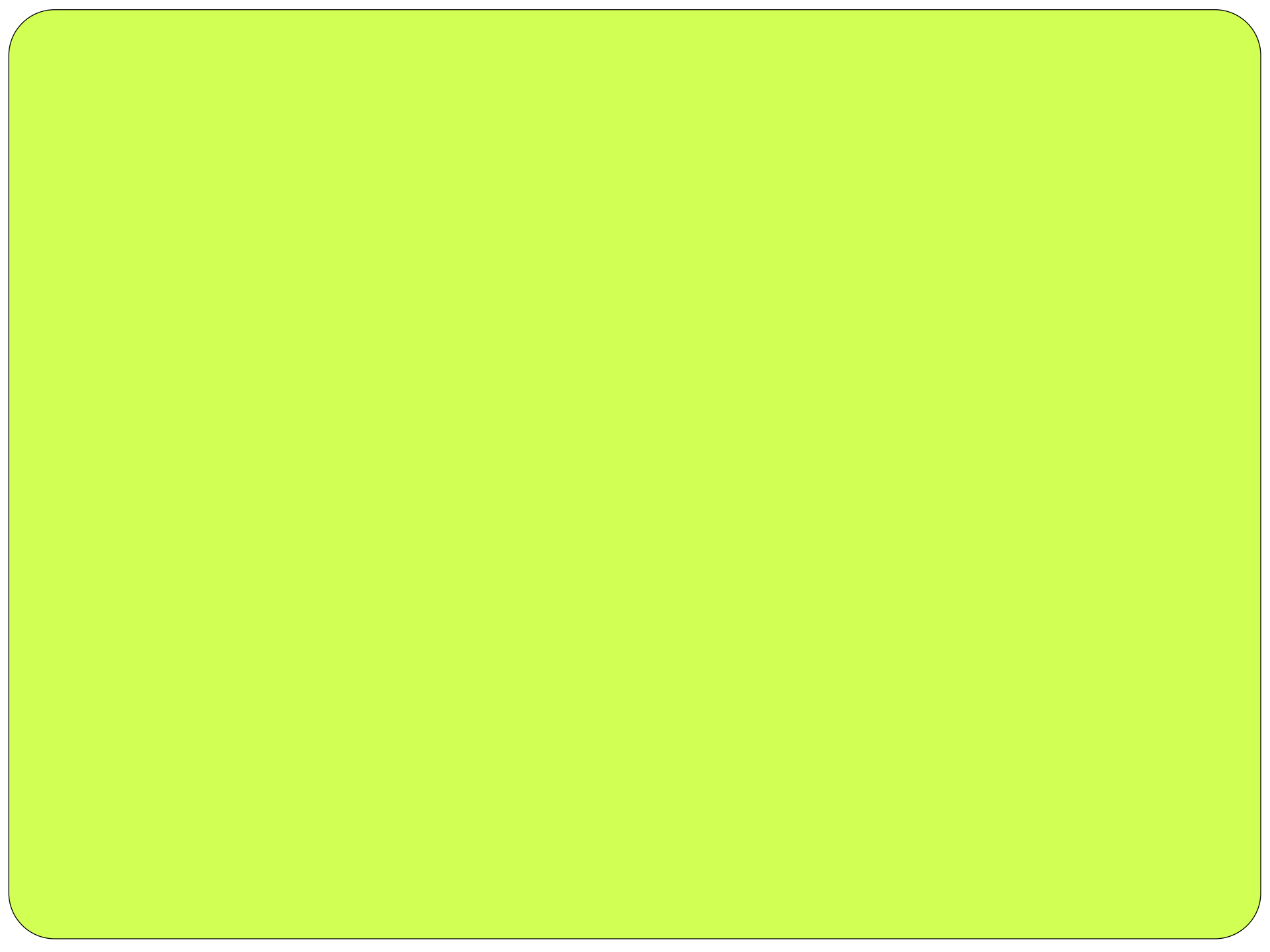
- ١) خضروات طازجة بأي كمية ماعدا الجزر والخرشوف.
- ٢) نصف رغيف بلدي (٧٠ جرام).
- ٣) ٣ ملعقة فول بدون زيت- كوب حليب خالي الدسم (٢٤٠ سم) أو نصف كوب حليب كامل الدسم (١٢٠ سم).

## كمية الفاكهة المسموح بها:

- المقدار اليومي يعادل صنف من الآتي: ٢ برتقالة حجم متوسط ٢ يوسفي- ٢ موز حجم صغير أو واحدة حجم كبير- ٢ تفاح حجم صغير أو واحدة حجم كبير- ٢ كمثرى حجم متوسط ٢ جوافة- نصف كوب عنب- كوب بطيخ- واحد مانجو حجم متوسط ٣ تين- ٤ بلح.

## وجبة العشاء:

مثل وجبة الإفطار.





مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق

لمزيد من المعلومات

<http://www.bu.edu.eg/staff/doamohamed7-courses>