



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# إرشادات تغذوية لمريض السكري

---

منصة أعد - الأكاديمية العربية الدولية

# # الصيام والسكري

Age 20+

Fasting less than 100

Before Meal 70-130

After Meal (1-2hrs) less than 180

Before Exercise if taking insulin, at least 100

Bedtime 100-140

Amounts shown above mg/dL

A1c less than or around 7.0%



□ من أكبر مضاعفات السكري المحتملة التي قد تحدث:

- الهبوط الخظير في سكر الدم (فرط هبوط سكر الدم أو الهيبوجلايسيميا)
- الارتفاع الخظير في سكر الدم (فرط ارتفاع سكر الدم أو الهايير جلايسيميا)
- الحماض الكيتوني

## # الصيام والسكري

❖ إذا ثبتت لمريض السكري وجود مؤشرات على حدوث فرط هبوط سكر الدم (الهايبوغلاسيما) (و فرط ارتفاع سكر الدم (الهاiperغلاسيما )، فيجب قطع الصيام والإفطار على الفور ، وذلك سعياً للحفاظ على مستوى طبيعي من سكر الدم ، ومنعاً لحدوث مضاعفات السكري الخطيرة .



# # الصيام والسكري



❖ **الحماض الكيتوني السكري (غيبوبة السكري)** عندما لا تحصل خلايا الجسم على الجلوكوز الكافي، فإنها تبدأ في حرق الدهون للحصول على الطاقة، وحينما يحرق الجسم الدهون بدلاً من الجلوكوز فإنه ينتج عن ذلك فضلات تسمى الكينونات، وهذه الكينونات قد تزيد من حموضة الدم، مما يشكل خطورة كبيرة على المريض كما أن الانخفاض الزائد للأنسولين، والمبني على فرضية انخفاض كمية الغذاء التي تدخل الجسم في رمضان، قد يضاعف من خطر الحمامض الكيتوني السكري.

# # الصيام والسكري



❖ علمًا بأن مرضى النوع الأول من السكري الذين يخططون لصيام شهر رمضان هم الأكثر عرضة للإصابة بالحماض الكيتوني السكري، لا سيما إذا تكررت لديهم الإصابة بفرط ارتفاع سكر الدم (الهاiperGlycemia) قبل دخول شهر رمضان

# التغذية

## أطعمة تلائم مريض السكري



القرنبيط



الكرنب



البروكلي



الكوسا



الطماطم



الخيار



زيت الزيتون



البيض



الزبادي

□ إجتناب تناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة الإفطار أو تناول أغذية بها نسبة عالية من الدهون أو الكربوهيدرات .

□ إبدأ وجبتك بتناول كمية صغيرة من غذاء غني بالكربوهيدرات البسيطة ، ويمكن للجسم إمتصاصه بسرعة مثل التمر أو الحليب .

## التغذية



□تأخير وجبة السحور بقدر الإمكان ، ويستحسن أن تحتوي على أغذية غنية بالكربوهيدرات المعقدة ، مثل خبز الحبوب الكاملة ، والخضروات ، وذلك لأن الجسم يستغرق وقتاً طويلاً لكي يهضم الكربوهيدرات المعقدة ويستهلكها ، وهذا يبقي الجسم مزوداً بالطاقة لأطول فترة ممكنة من النهار .

## التمارين الرياضية



❑ بإمكان معظم مرضى السكري الذين يصومون رمضان أن يحافظوا على المستويات العادلة من النشاط البدني والرياضي ، ولكن من المستحسن ، بشكل عام ، ممارسة التمارين الرياضية أثناء ساعات الصيام ، لا سيما قبيل وقت الإفطار ، لأنها قد تكون سبباً في إصابة المريض بفرط هبوط سكر الدم .

❑ أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية خلال الفترة المسائية ( بعد ساعتين من وجبة الإفطار ) .

## # النوم

□ وعلى الرغم من أن الخلود للراحة قبل وقت الإفطار يعد أمراً مستحسناً ، فإنه يتبع على مرضى السكر إجتناب النوم أثناء هذه الفترة التي تسبق الإفطار ، وذلك لكي يبقوا متيقظين لمؤشرات فرط هبوط سر الدم (والتي يرجح حدوثها خلال الساعات الأخيرة من نهار الصوم



## # متى ينصح مريض السكري بعدم الصوم ؟



- السكري غير المستقر
- مرضى السكري من النوع الأول
- وجود مضاعفات مزمنة ، مثل الفشل الكلوي .
- إذا كنت تخضع لغسيل الكل
- إذا كنت تعاني من فرط هبوط سكر الدم بشكل متكرر
- إذا كنت تعززت للحماض الكيتوني (غيبوبة السكري ) خلال الأشهر الثلاثة التي سبقت شهر رمضان الكريم .

## السرارات الحرارية في أغذية رمضانية شائعة

القطعة الواحدة من السمبوزة المقلية تحتوي على 250 سعرة حرارية ، بينما تحتوي قطعة سمبوزة محمصة بالفرن على 125 سعرة حرارية ، لذلك إحرص على تحميص السمبوزة بدلاً من قليها ، وإكتف بتناول قطعة واحدة منها أو إثنين على الأكثر ، وإحرص على استخدام الحشوats الخفيفة ، مثل الجبنة قليلة الدسم .

القطعة الواحدة من القطایف المحسوّة بالجبنة أو المكسرات تحتوي على 200 إلى 400 سعر حراري ، لذا فأنه من المستحسن الإبتعاد عن تناول هذه الأطعمة ، ولكن إذا رغبت في تناولها مرة واحدة في كل فترة ، فإحرص على تحميصها بدلاً من قليها ، مع استخدام حشوة قليلة الدسم ،

## السعرات الحرارية في أغذية رمضانية شائعة

□ اجتنب تناول أكثر من 3 تمرات في اليوم ، وذلك

لأن كل تمرة تمد الجسم بنحو 20 سعرة حرارية ،

وتحتوي على ما يعادل ملعقة شاي من السكر .



## نصائح عامة لمرضى السكري في رمضان



- إجتناب إضافة الزبدة أو السمنة إلى الأطعمة .
- إحرص على تناول ( 8-10 ) أكواب من الماء خلال الفترة بين الإفطار والسحور .
- يستحسن أن تبدأ وجبة إفطارك بتناول التمر لأنه يساعد على رفع مستوى سكر الدم إلى المعدل الطبيعي .
- إحرص على تناول أطباق الحساء قليلة الدسم ، مثل حساء الخضراوات وحساء العدس ، وإذا كنت تخطط لتناول حساء بالكريمة ، فيفضل إستبدالها بالحليب منزوع الدسم .

## نموذج لنظام غذائي لمرضى السكري

□ مرضى السكري من النوع الثاني غير المعتمد على الأنسولين يمكن أن يصوموا بعد أخذ رأي الطبيب ومتابعة أخصائي التغذية تبعاً لحالتهم ، وعادة الصوم يحسن حالتهم الصحية خاصة اذا كان مريض السكري بوزن زائد ، وساعد الصيام على تخفيف وزنه ، وعليه الالتزام بوصايا الطبيب وأخصائي التغذية والمحافظة على نفس كمية ونوعية الغذاء الذي وصف له .



## النظام الغذائي

- البدء بالإفطار ب (3-2) تمر وماء وسلطنة خضار متنوعة وطبق شوربة وتأجيل الوجبة الرئيسية قليلاً (بعد صلاة المغرب)
- إستبدال الحلويات والعصائر المحلاة بالفاكهة الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف
- تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الإمساك لتجنب هبوط السكر أثناء النهار .
- الإكثار من شرب الماء بين الفطور والسحور .
- تحليل السكر في رمضان هو حجر الزاوية وتأتي أهميته لأنه يحدد إستمرار الصيام من عدمه .



## النظام الغذائي

- في حالة حدوث أعراض هبوط السكر (الترق ، الدوخة ، الرجفة ، الزغالة في العينين ) ينبغي الإفطار فوراً حتى وإن كان قبل أذان المغرب بقليل .
- مزاولة النشاط والعمل اليومي الخفيف كالمعتاد وتجنب الإجهاد في الفترة الحرجة ما بين العصر والمغرب





شكراً جزيلاً لإصغائكم