

إرشادات تغذوية لمرضى السكري

منصة أعد - الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

#الصيام والسكري

من أكبر مضاعفات السكري المحتملة التي قد

تحدث:

- الهبوط الخطير في سكر الدم (فرط هبوط سكر الدم أو الهيبوجلايسيميا)
- الارتفاع الخطير في سكر الدم (فرط ارتفاع سكر الدم أو الهايبرجلايسيميا)
- الحمض الكيتوني

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%



#الصيام والسكري

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

الصيام والسكري

❖ الحمض الكيتوني السكري (غيوبة 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 الحمض الكيتوني السكري.

#الصيام والسكري

❖ علماً بأن مرضى النوع الأول من السكري الذين يخططون

لصيام شهر رمضان هم الأكثر عرضة للإصابة بالحمض

الكتوني السكري، لا سيما إذا تكررت لديهم الإصابة بفرط

ارتفاع سكر الدم (الهايبيرجلايسيميا) قبل دخول شهر رمضان



التغذية

❑ إجتنب 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 .

أطعمة تلئم مريض السكري



القرنبيط



الكرنب



البروكلي



الكوسا



الطماطم



الخيار



زيت الزيتون



البيض



الزبادي

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 ويمتصها ، وهذا يبقي الجسم مزوداً بالطاقة لأطول فترة ممكنة من النهار .



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

التمارين الرياضية

□ بإمكان معظم مرضى السكري الذين يصومون رمضان أن يحافظوا على المستويات العادية 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 مستحسنًا ، فإنه يتعين على مرضى السكر إجتناّب 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

الطبي

متى ينصح مريض السكري بعدم الصوم ؟

□ السكري غير المستقر

□ مريض السكري من النوع الأول

□ وجود مضاعفات مزمنة ، مثل الفشل الكلوي .

□ إذا كنت تخضع لغسيل الكلى

□ إذا كنت تعاني من فرط هبوط سكر الدم بشكل متكرر

□ إذا كنت تعرضت للحمض الكيتوني (غيوبة السكري) خلال الأشهر الثلاثة التي سبقت شهر رمضان الكريم .

السعرات الحرارية في أغذية رمضان شائعة

□ القطعة الواحدة من السمبوسة المقلية تحتوي على 250 سعرة حرارية ، بينما تحتوي قطعة سمبوسة محمصة بالفرن على 125 سعرة حرارية ، لذلك إحرص على تحميل السمبوسة بدلاً من قليها ، وإكتف بتناول قطعة واحدة منها أو إثنين على الأكثر ، وإحرص على إستخدام الحشوات الخفيفة ، مثل الجبنة قليلة الدسم .

□ القطعة الواحدة من القطايف المحشوة بالجبنة أو المكسرات تحتوي على 200 إلى 400 سعر حراري ، لذا فإنه من المستحسن الإبتعاد عن تناول هذه الأطعمة ، ولكن إذا رغبت في تناولها مرة واحدة في كل فترة ، فإحرص على تحميلها بدلاً من قليها ، مع إستخدام حشوة قليلة الدسم ،

السعرات الحرارية في أغذية رمضانية شائعة

❑ إجتنب تناول أكثر من 3 تمرات في اليوم ، وذلك

لأن كل ثمرة تمد الجسم بنحو 20 سعرة حرارية ،

وتحتوي على ما يعادل ملعقة شاي من السكر .



نصائح عامة لمرضى السكري في رمضان

- إجتنب 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 الإلتزام بوصايا الطبيب وأخصائي التغذية والمحافظة على نفس كمية ونوعية الغذاء الذي وصف له .



النظام الغذائي

□ البدء بالإفطار ب (2-3) تمر وماء وسلطة 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 (التعرق ، الدوخة ،

الرجفة ، الزغلة في العينين) ينبغي الإفطار فوراً حتى وإن

كان قبل أذان المغرب بقليل .

□ مواصلة النشاط والعمل اليومي الخفيف كالمعتاد وتجنب الإجهاد

في الفترة الحرجة ما بين العصر والمغرب

شكراً جزيلاً لإصغائكم