

DIABETES داء السكري

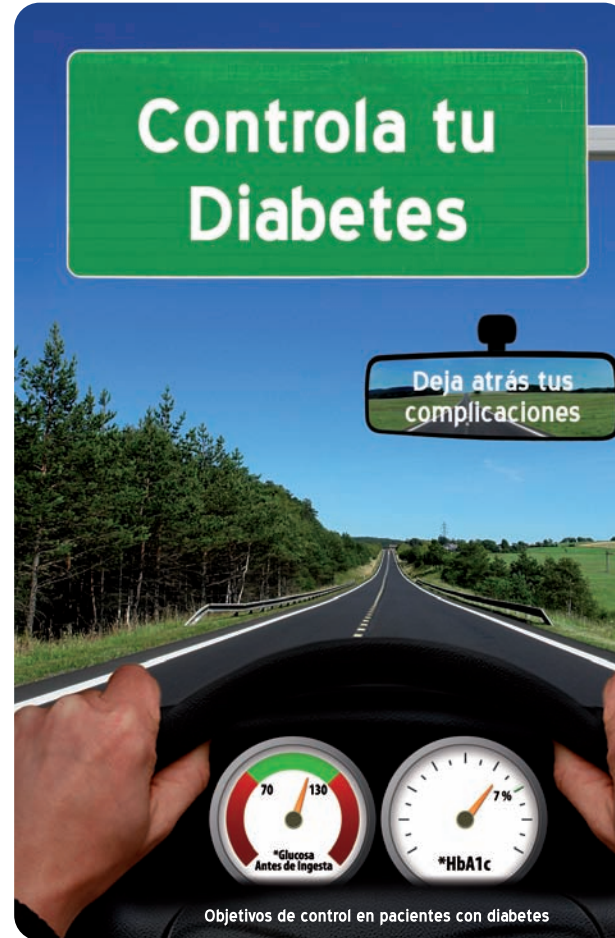
التغذية

La Alimentación



إن المعلومات المدرجة في هذه الكتيبات مُكملة للتوصيات المُقدمة من طرف مُحترفي قطاع الصّحة، و لا يُمكن في أيّ حال من الأحوال أن تقوم مقامها.

A-9167-07/10



*Diabetes Care, Volumen 33, Suplement 1, January 2010

A.MENARINI
diagnostics

Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona (Barcelona)
Tel. 93 507 10 00 - Fax. 93 278 02 15
Tel. Atención al Cliente:
935 071 044 - 902 301 334
www.menarinidiag.es
www.diabetesmenarini.com

The human touch
of technology

تذكر...

لا تختلف التغذية الموصى بها للمرضى بداء السكري اختلافا كبيرا عن تلك التي يجب تناولها من طرف عامة الناس. و هي تعتمد نهائيا على تقليص شامل لعدد الوحدات الحرارية عند الأشخاص الذين يحتاجون لذلك نظرا لوزنهم المفرط، و على توزيع متوازن لمختلف المواد المغذية.



مميزات التغذية:

تعتمد التغذية التي يحتاج لها شخص ما على احتياجاته الفردية التي يتم تحديدها حسب الوزن والقامة والجنس والنشاط الجسدي. ويجب التذكير بأن إحدى أفضل الحلول لبلوغ مراقبة مناسبة لمستويات السكر عند الإصابة بداء السكري، تتجلى في التوصل إلى تحقيق وزن وتغذية مناسبين والحفاظ عليهما.

توجيهات ونصائح:

من الممكن تلخيص الخطوط الأساسية لتغذية المصابين بداء السكري فيما يعرف بـ "الحمية المتوسطة"، ومن جوانبها البارزة نذكر ما يلي:

• الأكل عدة مرات في اليوم مع اجتناب الأطباق الوفيرة.

• التقليل من السكريات ذات الإمتصاص

السريع (سكاكر مصفاة، عصير الفاكهة، حلويات، الكعك و الحلوى بصفة عامة) لأنها تتسبب في ارتفاع مبالغت لمستويات الجلوكوز في الدم.

• استعمال مواد غذائية تحتوي على هيدرات الكربون ذات امتصاص بطيء مثل البقوليات

والعجائن الإيطالية والخبز والبطاطا والأرز الخ، حيث أنها تسبب ارتفاعا أكثر لطفا للجلوكوز في الدم وخاصة بالنسبة للمدتين الأولتين.

• استعمال مواد غذائية غنية بالألياف مثل الخضرو ذلك لنفس السبب الذي تم ذكره فيما سبق.

• الحد من استهلاك المواد الغذائية ذات الأصل الحيواني، فضلا عن ذلك محاولة أن يتجاوز استهلاك الأسماك استهلاك اللحوم.

• التقليل من الدهون المركزة في النقانق والجبن واللحوم عامة وأنواع الشحم والمارجرين.

• الحد من استهلاك البيض، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع كبير في نسبة الكوليسترول.

• عند البالغين يجب تقييم إمكانية استهلاك كميات معتدلة من الكحول و من المحبذ النبيذ (1-2 كؤوس في اليوم).

• استعمال زيت الزيتون خاصة للطهي.

بفضل التغذية يتم تزويد الجسم بالمواد المغذية الضرورية لتشغيله. و المواد المغذية الأساسية هي: هيدرات الكربون (السكريات) والدهنيات والبروتينات والفيتامينات والمواد المعدنية والماء.



تشكل هيدرات الكربون

أهم مصدر للطاقة، ولكي يتمكن الجسم من استعمالها، من الضروري تدخل الأنسولين، وهو هرمون يتم إنتاجه في البنكرياس ويُفرز أساسا عند ابتلاع المواد الغذائية.

عند الإصابة بداء السكري، بإمكان النقص الكامل أو الجزئي لمادة الأنسولين أن يُخلف اضطرابا في تغذية خلايا الجسم. ولهذا السبب، يعد من الضروري استعمال الأدوية المناسبة وتناول تغذية صحية.

