

النظام الغذائي لمرضى السكري



* أفنان أحمد

للتغذية العلاجية دور مهم في إبقاء معدل السكر في الدم ضمن حدوده الطبيعية مع المحافظة على الوزن الصحي والحد من خطر ارتفاع الكوليسترول، حيث يساهم الغذاء الصحي في تقليل المخاطر المصاحبة لداء السكري مثل التأثير في القلب والكلى والعينين والأطراف وغيرها.

مرضى السكري بحاجة إلى اتباع نظام غذائي محدد للسيطرة على معدل السكر في الدم، وكذلك لتفادي ارتفاع مخزون السكر، وللطعام تأثير مباشر في ذلك، حيث تسهم بعض الأطعمة في رفع معدل السكر أكثر من غيرها.

لتحديد النظام الغذائي الخاص بكل مريض، يعتمد أخصائي التغذية على نتائج التحاليل التي تظهر معدل السكر لدى المريض والمشاكل الصحية الأخرى التي يعانيها مع الأخذ في الاعتبار الجانب النفسي للمريض وشعوره تجاه الطعام. يجب أن يحتوي النظام الغذائي على جميع العناصر الغذائية من نشويات وبروتين ودهون ولكن بنسب محددة بحسب

كل مريض، مع ضرورة توزيع الكمية المسموح بتناولها طوال اليوم على وجبات عدة بدلاً من تناول وجبة واحدة كبيرة.

نصائح

ينبغي التوازن في كمية ونوعية الأكل المقدمة لمرضى السكري مع مراعاة الآتي: الابتعاد عن الدهون المشبعة كالسمن أو الزبدة واستبدالها بالدهون غير المشبعة كزيت الزيتون أو زيت دوار الشمس أو زيت الكانولا. تناول الأطعمة المحتوية على الأوميغا 3 (السلمون - التونة - زيت الكانولا - زيت الزيتون - الأفوكادو). تناول الألبان والأجبان قليلة الدسم. الاهتمام بزيادة الكميات المتناولة من الخضراوات الغنية بالألياف مثل: الخس والجرجير والبصل الأخضر والبقونس والخيار، لأنها تحافظ على مستوى السكر في الدم. استبدال عصير الفاكهة بالفواكه الطازجة لاحتوائها على الألياف وكمية سكر أقل. اختيار اللحوم قليلة الدهن والتخلص من الدهون الظاهرة في اللحوم وإزالة جلد الدجاج قبل الطبخ. يجب الاهتمام بتناول الأسماك واللحوم البيضاء أكثر من اللحوم الحمراء. استبدال الخبز الأبيض بالأسمر لاحتوائه على الألياف ولأنه أغنى بالفيتامينات والمعادن التي تساعد على تنظيم سكر الدم. يجب الاعتماد على الكربوهيدرات المعقدة مثل الفول والعدس والحبوب الكاملة؛ فهي أفضل من السكريات البسيطة. تجنب المعجنات والفطائر والمشروبات الغازية والحلويات والآيس كريم والكيك. تجنب الأكل في مطاعم الوجبات السريعة واستبداله بالأكل المسلوق أو المشوي. شرب الماء بمعدل 6-8 أكواب يومياً. احرص على ممارسة النشاط البدني على الأقل 3 مرات في الأسبوع لمدة 30 دقيقة، وارتداء الحذاء المناسب. لا تذهب للتسوق وأنت جائع، فذلك يؤثر في اختياراتك للمنتجات الغذائية

أخصائية التغذية مستشفى أن أم سي رويال - الشارقة *