

العنوان:	مريض السكري والمعالجة الغذائية
المصدر:	الأمن والحياة
الناشر:	جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
المؤلف الرئيسي:	اليوسف، إيمان عبدالحميد
المجلد/العدد:	مج 24, ع 275
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	2005
الشهر:	ربيع الثاني / يونيو
الصفحات:	58 - 61
رقم MD:	333353
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	HumanIndex
مواضيع:	السعرات الحرارية، الطب الباطني، مرض السكري، العلاج الغذائي، الحمية، خطوات التنظيم الغذائي، البدائل الغذائية، استخدام جداول البدائل
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/333353

مريض السكري والمعالجة الغذائية

د. إيمان عبد الحميد اليوسف*

الارتباط الوثيق للداء السكري بالغذاء وبالتنظيم الغذائي أمر معروف منذ القدم، وعندما نبدأ بوضع نظام غذائي لمريض السكري يتبادر إلى ذهننا مباشرة الاعتقاد السائد بأن على مريض السكري أن يبتعد عن كل ما طعمه حلو وعن الأغذية النشوية كالحبز والأرز والبطاطا... وغيرها، ويغيب عنا أهميتها في طعام المرضى، وأنها تشكل ٥٠٪ من السعرات الحرارية التي يحتاج إليها جسمه وقد ركزت التوصيات الغذائية في السنوات الأخيرة على تناول الغذاء الصحي المتوازن، أي ضرورة احتواء المجموعات الغذائية كلها على بروتينات ودسم و كربوهيدرات. وعلى تناول كميات متوسطة من البروتينات والتقليل من الدسم.. وأخيراً التوازن بين كمية الكربوهيدرات المتناولة وبين جرعة العلاج والرياضة، إذ نجد أن التركيز أصبح موجهاً إلى التحكم بمستوى سكر الدم مع المحافظة على تناول الغذاء المتنوع.



حماية خاصة به ونظام غذائي خاص به، وهنا نشير إلى الأشخاص الذين يحتاجون إلى النصائح:

- ١ - مريض السكري المشخص حديثاً.
- ٢ - المرضى الذين يستعملون حقن الأنسولين لأول مرة.
- ٣ - المرضى الذين يعانون من هبوط في سكر الدم متكرر الحدوث وغير معروف السبب.
- ٤ - ارتفاع سكر الدم متكرر الحدوث وغير معروف السبب.
- ٥ - المرضى ممن لديهم عوامل خطورة مثل ارتفاع كولسترول وشحوم الدم - أمراض الكلية وارتفاع ضغط الدم.
- ٦ - المرضى الذين يعانون من نقص في الوزن أو زيادة وزن.
- ٧ - النساء السكريات قبل الحمل وأثنائه.
- ٨ - المرضى الذين لديهم الخضاب السكري مرتفع أكثر من ٨٪.
- ٩ - طلب المريض للنصيحة.

وقد أصبحت المعالجة الغذائية الطبية ركناً أساسياً في معالجة الداء السكري وفقاً للدراسات والأبحاث التي توضح أهمية التغذية وتأثيرها في ضبط سكر الدم والخضاب السكري وهذا النظام الغذائي يشكل صعوبة كبيرة بالنسبة لمريض السكري، إذ يشعر مريض السكري بتحد وصعوبة كبيرة في اتباعه، وهنا تأتي خبرة الأطباء وضرورة توفير الوقت الكافي لإعطاء المريض الخاصة به بالتعاون مع اختصاصي التغذية ومنذ سنوات بدأت أغلب الدول في العالم تؤهل أطباء اختصاصيين بالسكري يعملون ضمن فريق طبي معالج يتعدد أعضاؤه وتعدد مهامه، ومن بين أعضاء هذا الفريق اختصاصي التغذية المجاز لمرض السكري والمرضة المسؤولة عن تعليم التوصيات المتعلقة بالسكري.

نصائح لتأكيد أهمية المعالجة الغذائية الطبية

إن مريض السكري بإمكانه تقبل النصائح الغذائية عندما يشعر بأن الطبيب مهتم ويؤيد هذه النصائح، ويجب أن يكون لكل مريض سكري

ولقد بينت الأبحاث أن المرضى السكريين الذين اتبعوا التوجيهات والإرشادات الغذائية الموصى بها من قبل جمعية التغذية الأمريكية أصبح لديهم تحسن في الخضاب السكري وضبط جيد لمستوى سكر الدم.

وبينت الدراسات من قبل جمعية مراقبة السكري أن السلوك الغذائي له تأثير كبيرة في تحسين سكر الدم، وهو ما يتضمن اتباع نظام الحماية والوجبات الخفيفة وتعديل جرعة الأنسولين حسب حجم الوجبة.

خطوات التنظيم الغذائي وإعداد الغذاء الصحي

❖ الخطوة الأولى:

تحديد الوزن المثالي للشخص السكري ويمكن تحديده بشكل تقريبي من العلاقة الوزن المثالي = الطول مقدر بالسلم - ١٠٠
مثلاً: ١٨٠ سم - ١٠٠ = ٨٠ كغ الوزن المثالي لشخص طوله ١٨٠ سم.

❖ الخطوة الثانية:

تحديد كمية السعرات الحرارية اللازمة لمريض السكري في اليوم الواحد وذلك بضرر مقدار الوزن المثالي بأحد أرقام الجدول التالي:

حالة الشخص السكري	نشيط بدنياً	متوسط النشاط البدني	قليل النشاط البدني
ناقص الوزن بشدة	٤٥	٤٠	٣٥
نحيف	٤٠	٣٥	٣٠
مناسب	٣٥	٣٠	٢٥
بدين	٣٠	٢٥	٢٠

مثال: الوزن المثالي ٦٠ كجم X ٣٠ كيلو كالوري / يوم (أو سعرة حرارية / يوم).
وتساوي كمية السعرات الحرارية اللازمة في اليوم.

❖ الخطوة الثالثة: توزيع الوحدات الحرارية حسب نسب مئوية

النشويات ٥٠٪
البروتين ٢٠٪
الدهن ٣٠٪

ومن ثم توزيع هذه الوحدات الحرارية إلى حصص متساوية خلال اليوم ٨/٢ للإفطار، ٨/٢ للغذاء، ٨/١ (وجبة خفيفة)، ٨/٢ للعشاء، ٨/١ قبل النوم (وجبة خفيفة) ويمكن أن تكون هذه الإرشادات الغذائية فردية حسب العادات الغذائية لكل مريض.

تحويل العناصر الغذائية إلى بدائل غذائية:

وهذه عملية سهلة تساعد في إعداد الوجبات الغذائية وتقسيم الطعام إلى (٦) مجموعات، طعامية، والحقيقة أن كل إنسان يجب أن يتناول الطعام الصحي سواء أكان مصاباً بالسكري أم غير مصاب بالسكري، فعليه أن يحتفظ بهذه القوائم التي سنذكرها، وذلك سعياً وراء طعام صحي متوازن معد على أسس صحية تكفي الجسم واحتياجاته للعمل والحياة والوقاية من الأمراض.

- ١ - قائمة بدائل مجموعة النشويات.
- ٢ - قائمة بدائل مجموعة الحليب.
- ٣ - قائمة بدائل مجموعة اللحوم.
- ٤ - قائمة بدائل مجموعة الخضروات.
- ٥ - قائمة بدائل مجموعة الدهون.
- ٦ - قائمة بدائل مجموعة الفواكه.

وللعلم فإن كل مجموعة تحتوي نفس الكمية من النشويات أو الدهون أو البروتين وللعلم أيضاً فإن كل ١ غرام من الكربوهيدرات = ٤ حبيبات
١ غرام من البروتين = ٤ حبيبات
١ غرام من الدهن = ٩ حبيبات

بدائل الأغذية

١. قائمة بدائل مجموعة النشويات والخبز

الوحدة الواحدة تحتوي ٦٠ حريرة
١٥ غ خبز أبيض = ٣٠ غرام خبز أسمر = ٢٠ غرام طحين قمح = ٦٠ غرام مطبوخ القمح = ٢٠ غرام سميد = ٢٠ غرام أرز جاف.

٢٠ غ كرونة جافة = ٦٠ غ أرز مطبوخ = ٦٠ غ كرونة مطبوخة = ١٠٠ غ بطاطا مقشورة = ١٠٠ غ بطاطا مسلوقة = ٧٥ غ بطاطا مقلية = ٢٠ غ عدس جاف.

٨٠ غ عدس مطبوخ = ٥٠ غ فاصوليا حب جاف = ٧٥ غ فاصوليا حب مطبوخة = ٢٥ غ فول حب جاف = ٧٥ غ فول مطبوخ.

قائمة بالنشويات تتبع الحجم، وكل حصة

فيها ١٥ غرام كربوهيدرات = ٦٠ حريرة

١/٤ رغيف خبز عربي = ١/٢ رغيف خبز نخالة = ١/٣ فنانج أرز مصري مطبوخ = ١/٢ فنانج أرز بسمتي مطبوخ = ١/٢ فنانج مكرونة مطبوخة = حبة بطاطا مسلوقة أو مشوية = ١/٢ فنانج ذرة مطحونة = ١/٢ فنانج من الفول أو الحمص أو العدس أو البازلاء الجافة أو الفاصوليا الجافة بعد الطبخ = ١/٢ فنانج من الحبوب المطبوخة كالقمح، والسميد والفريكة والبرغل والذرة = ١/٤ فنانج من الحبوب النشوية الجافة المذكورة قبل طحنها = ٤ حبات من البسكويت غير المحلي.

قائمة بدائل الحليب

أ. حليب خالي الدهن

كل حصة تحوي ١٢ غ كربوهيدرات + ٨ غ بروتين +



أخضر = ١٠٠ غ بقدونس = ١٠٠ غ عكوب = ١٠٠ غ أرضي شوكي = ١٠٠ غ
هندباء = ١٠٠ غ خبيزة = ١٠٠ غ فطر عش الغراب.

ومن الناحية الحجمية:

١/٢ فنجان خضر مطهية = فنجان كامل خضر نيئة وتحتوي كل حصة
على ٥ غ كربوهيدرات + ٢ غ بروتين + ٥ غ دسم = ٢٥ حريرة
بازنجان = ١/٢ فنجان
ملفوف = ١/٢ فنجان
بازلاء خضراء = ١/٢ فنجان
بصل = ١/٢ فنجان
شوندر = ١/٢ فنجان
جزر = ١/٢ فنجان
أرضي شوكي = ١/٢ فنجان
زهرة = ١/٢ فنجان
بندورة مطبوخة = ١/٢ فنجان
بندورة بشكل عصير = ١/٢ فنجان
عكوب = ١/٢ فنجان
فاصوليا خضراء = ١/٢ فنجان
فطر عش الغراب = ١/٢ فنجان
فلفل أصفر مطبوخ = ١/٢ فنجان
قرع = ١/٢ فنجان
كوسا = ١/٢ فنجان
لفت = ١/٢ فنجان
هليون = ١/٢ فنجان
سبانخ = ١/٢ فنجان
كرنب = ١/٢ فنجان

مجموعة بدائل الفواكه

كل حصة تحوي ٦٠ حريرة لأن فيها ١٥ غ كربوهيدرات
٥ غ موز = ٢٠٠ غ شمام = ١٠٠ غ دراق = ٢٢٥ غ كريفون = ١٢٠ غ
عصير الكيفون = ٧٠ غ عنب (١٠ حبات) = ٨٠ غ خوخ (٥ حبات)

الطريقة الحجمية:

حبة من التفاح أو البرتقال أو الكمثرى أو الرمان الحلو = ١/٢ حبة موز
كبيرة = ١/٢ حبة مانجا = ١٢ حبة من العنب = ١٢ حبة من الكرز = ٣
حبات مشمش كلابي = حبتان مشمش عجمي = ٣ حبات خوخ = حبتان
يوسفي = ١ و ١/٤ مكعب بطيخ أحمر = حبتان تين مجفف = ملعقتان من
الزبيب = ٣ حبات مشمش مجفف بدون سكر = حبات تمر = ٣ حبات خوخ
مجفف بدون سكر = ١/٢ كوب من عصير الفواكه الطازجة.

بدائل اللحوم

الحصة

أ. لحوم قليلة الدهن:

كربوهيدرات + ٧ غ بروتين + ٣ غ دسم = ٥٥ حريرة النوع: فروج دجاج -
ديك رومي = ٣٠ غرام
سمك منزوع الجلد = ٦٠ غرام

١٢٢ × ٤ + ٨ × ٤ = ٨٠ حريرة.

حليب خالي الدسم سائل = ١/٣ كوب.

لبن رائب مصنوع من الحليب خالي الدسم = ١ كوب.

لبن زبادي خالي الدسم = ١ كوب.

لبنة من حليب خالي الدسم = ١/٢ فنجان

ب. حليب قليل الدسم

كل حصة تحتوي ١٢ غ كربوهيدرات + ٨ غ بروتين + ٥ غ دسم = ١٢٥

حريرة

حليب قليل الدسم سائل = ١ كوب

حليب بودرة قليل الدسم = ١/٣ كوب

لبن رائب من الحليب قليل الدسم = ١ كوب

لبن زبادي قليل الدسم = ١ كوب

لبنة من حليب قليل الدسم = ١/٢ فنجان

حليب معلب مكثف قليل الدسم = ١/٢ كوب

ج. حليب كامل الدسم: كل حصة تحتوي ١٢ غ كربوهيدرات + ٨ غ

بروتين + ٨ غ دسم = ١٥٠ حريرة

حليب كامل الدسم سائل = ١ كوب

حليب بودرة كامل الدسم = ١/٣ كوب

لبن رائب من حليب كامل الدسم = ١ كوب

لبنة من حليب كامل الدسم = ١/٢ كوب

حليب معلب مركز كامل الدسم = ١/٢ كوب

حجم الكوب = ٢٤ مل

أي مايعادل حجم كأس ماء الشرب العادي

بدائل الخضار

كل حصة تحتوي ٢٥ حريرة (كيلو كالوري)

١٠٠ غ سلق = ١٠٠ غ سبانخ = ١٠٠ غ قرع = ١٠٠ غ شمندر = ١٠٠ غ لفت

= ١٠٠ غ بازلاء خضراء = ١٠٠ غ فاصوليا خضراء = ١٠٠ غ ملفوف

= ١٠٠ غ قنبيط = ١٠٠ غ بصل = ١٠٠ غ جزر = ١٠٠ غ باذنجان = ١٠٠ غ

كوسا = ١٠٠ غ فجل = ١٠٠ غ بندورة = ١٠٠ غ ملوخية = ١٠٠ غ فلفل



كربوهيدرات + ٠ غ بروتين + ٥ غرام دهون = ٤٥ حريرة = ٥ غ سمعة = ٥ غ زبدة = ٥ حبات زيتون = ١٠ حبات لوز = ٥ حبات جوز.
حجم الزيت في ملعقة الشاي الصغيرة = ٥ مل = حصة واحدة أما في
المعلقة الكبيرة = ١٥ مل = ٣ حصص

كيفية استخدام قوائم البدائل الغذائية

لتوضيح ذلك وتبسيطه نعطي مثالا: شخص وزنه ٧٠ كغ متوسط النشاط البدني. إذا كان عدد السعرات الحرارية اللازمة له في اليوم حسب الجدول المذكور سابقاً مثل:

$$٧٠ \times ٣٠ = ٢١٠٠ \text{ وحدة حرارية أو كيلو حريرة}$$

إذا هو يحتاج ٦٠٪ منها كربوهيدرات = ١٢٦٠ ك حريرة

$$٢٠٪ بروتين = ٤٢٠ ك حريرة$$

$$٢٠٪ دهون = ٤٢٠ ك حريرة$$

كمية الكربوهيدرات التي تعادل ١٢٦٠ ك حريرة = $٤ / ١٢٦٠ = ٣١٥$ غرام

كمية البروتين التي تعادل ٤٢٠ ك حريرة = $٤ / ٤٢٠ = ١٠٥$ غرام

كمية الدهون التي تعادل ٤٢٠ ك حريرة = $٩ / ٤٥٠ = ٤٥,٥$ غرام.

لأن كل غ نشويات = ٤ كيلو حريرة، ١ غ بروتين = ٤ حريرة

كل ١ غ دهون = ٩ ك حريرة، وإذا كان ثلاث وجبات لكل وجبة تحتاج من:

(٣/٣١٥) من الكربوهيدرات ١٠٥ غرام = ٢,٥ حصة من قائمة البدائل.

(٥/١٠٥) من البروتين ٣٥ غرام = حصة من قائمة البروتينات.

(٣/٤٥) من الدهون ١٥ غرام = ٣ حصص من قائمة الدهون

هذه الكميات

تكفي حاجة

الجسم من

الغذاء

ممكن

الاختيار

العشاء	الغداء	الفطور
٢,٥ حصة نشويات حصة بروتين ٣ حصص دهون	٢,٥ حصة نشويات حصة بروتين ٣ حصص دهون	٢,٥ حصة نشويات حصة بروتين ٣ حصص دهون

بمرونة وحسب العادات الطعمية الخاصة بكل مريض أو إنسان عادي وللشعور بالشبع نكمل بقائمة الخضراوت والأغذية النباتية الغنية بالألياف والسلطات وفي البداية يفضل الاستعانة بالطبيب أو باختصاصي التغذية، والتأكد من انتظام سكر الدم، والتعرف على الأطعمة التي ترفع سكر الدم بشدة غير منتظرة، مثل عصير الفواكه مثلاً.

وفي الختام لا بد من التركيز على أهمية المعالجة الغذائية الطبية بالنسبة لمريض السكر أكثر من التركيز فقط على وصف الوجبة، وتغيير النمط الطعمي، وهذا يتطلب خبرة وتفهم واستعداد من المريض للتغيير، وكل هذه المعالجات تخضع للتعديل في محتوى الوجبات، والذي لا يتغير هو أهمية التعاون بين الفريق الطبي، وأهمية تعاون المريض معه، بشكل نعيد الحياة السوية للمريض، ونمنع حدوث اختلاطات هذا المرض - السكري..

* وزارة الصحة - الجمهورية العربية السورية.

جبنه قليلة الدسم = ٣٠ غرام
لحم عجل = ٣٠ غرام
لحم أضلاع أو كتف بدون دهن = ٣٠ غرام
لسانات = ٣٠ غرام

ب. لحوم متوسطة الدهن تحتوي:

٠ غرام كربوهيدرات + ٧ غرام بروتين + ٥ غرام دهن = ٧٥ حريرة لحوم الأعضاء قلب طحال = ٣٠ غرام.

بيض دجاج = بيضة واحدة.

بتلو شرائح = ٣٠ جرام

جبن متوسط الدهن = ٣٠ جرام

سمك الطون - سردين

لحم البط أو الأوز - ٣٠ غرام

لحم غنم بدون عظم = ٣٠ غرام

لحم بقر = ٣٠ غرام

لحم بقر = ٣٠ غرام

ج لحوم عالية الدهن كل حصة تحوي:

٠ غرام كربوهيدرات + ٧ غرام بروتين + ٨ غرام دهن = ١٠٠ حريرة.

النوع لحم بقري

ضلوع لنشون

سجق نقانق بسطرمة

مارتديلا

لحم كفتة غنم

جبنه كاملة الدسم

زبدة الفول السوداني

- الحصة

٣٠ غرام

٣٠ غرام

٣٠ غرام

٣٠ غرام

٣٠ غرام

٣٠ غرام

٦. الدهون وبيدائلها

الحصة

الواحدة

تحتوي ٤٥

حريرة من ٥

غرام دهون

= ٥ غ زيت

ملعقة صغيرة

وتحتوي كل

حصة على:

النوع	الحصة
المايونيز	ملعقتان صغيرتان
جبنه قليلة الدسم	ملعقتان صغيرتان
زبدة نباتية	ملعقة صغيرة
زيت نباتي	ملعقة صغيرة
زيتون	٨ حبات
زيت الذرة	ملعقة صغيرة
كريمة سائلة ودسمة	ملعقة كبيرة
زيت عباد الشمس	ملعقة صغيرة
كريمة سائلة قليلة الدسم	ملعقتان كبيرتان
جوز الهند مبشور	ملعقتان كبيرتان
لوز محمص	٦ حبات
فستق سوداني	١٠ حبات كبيرة
بزر أبيض محمص	ملعقة كبيرة
بزر بطيخ محمص	ملعقة كبيرة
كاجو	٦ حبات
بزر مقشور	ملعقة صغيرة