

لائحة المأكولات الصحية

لمرضى السكري

ما هو مرض السكري؟

السكري هو مرض مزمن يتأثر بالهرمونات والوراثة. يصعب التشخيص المبكر للسكري بسبب بدانة والدهون في منطقة الخصر يقوم جسم المريض بمقاومة تأثير الانسولين (الهرمون الذي يقوم بتنظيم مستوى السكر) أو عدم إنتاج كمية كافية منه للحفاظ على معدل السكر الطبيعي.

معدل السكر في الدم

معدل السكر في الدم على الريق	مخزون السكر في الدم	المعدل الطبيعي
100-70 ملغم/دل	أقل من 6%	

العلامات والعوارض

التبول المتكرر



العطش



تنميل اليدين والقدمين



بطء في إلتأم الجروح



الغباشة



الجوع



التعب



المضاعفات

- X أمراض القلب
- X الجلطة
- X أمراض الكلى
- X مشاكل في النظر
- X أمراض الاسنان
- X تلف الأعصاب
- X مشاكل في القدمين

المخاطر

- X زيادة الوزن / السمنة
- X عدم ممارسة الرياضة
- X العمر > 45
- X عامل وراثي

المأكولات التي تحتوي على النشويات

- الخبر، البسكوت
- المعكرون الأرنج والحبوب
- البطاطا والذرة
- الفول، البارلاء والبوليات
- الحليب واللبن
- الفاكهة
- عصير الفاكهة
- الحلويات مثل الكيك، البوظة، المربى

ارشادات

في تخطيط وجبات مرضى السكري حصة واحدة من النشويات تحتوي على 15 غ

تحقق من حجم الحصة من خلال استخدام كوب / ملعقة / مقياس للطعام

اقرأ ملصقات التغذية على الأعمدة لمعرفة محتوياتها من النشويات



إتبع نظام غذائي صحي غني بالبروتين و الخصار والنشويات
اللائحة أدناه تظهر بعض الأطعمة التي تحتوي على ما يقارب 15 غ من النشويات

الحبوب والخضراوات النشوية	1 حبة خبز واحدة (28 جرام) خبز فرنجي (28 جرام) ½ خبزة ميسرغر / حبة برغ (21 جرام) ¾ كوب من رقائق بطور 1 كوب من المرققة ثلث فنجان من المعكرونة / الأرز (مطبوخ) ½ كوب من الفول / البازلا / الذرة / البطاطا الحلوة / الجزر / القرع / البطاطا المسلوقة / المطبوخة (المطبوخة) 3 أكواب فوشار
الفاكهة	1 كوب فواكه طازجة/ حبة صغيرة ½ كوب من الفاكهة المعلبة / المجلدة ملعقة طعام من الفاكهة المجففة (كرز، توت بري ، فاكهة مشكلة ، زبيب) 17 حبة عنبس ½ كوب عصير الفاكهة غير محلاة
الحليب	1 كوب حليب خالٍ من الدسم / حليب الدسم (120 ملل) 1 كوب حليب الصويا (120 ملل) 2/3 كوب لبن خالٍ من الدسم
الحلويات	5 سم كاتو ناشف ملعقة كبيرة مربى، سكر/ عسل

