

الأكل الصحي لمرضى السكري

الأكل الصحي هو مهم بالنسبة للجميع، بما في ذلك الشباب والشابات الذين يعانون من مرض السكري. المبادئ التوجيهية الغذائية لمرضى السكري هي نفسها التي يوصى بها للجميع – لذلك تستطيع الأسرة بأكملها أن تأكل الأغذية الصحية نفسها.

المبادئ التوجيهية الغذائية للأطفال والمراهقين توصي الشباب والشابات:

- الإستمتاع بمجموعة واسعة من الأطعمة المغذية
- تناول الكثير من الخضار والبقول والفواكه
- تناول الكثير من الحبوب (بما فيها الخبز والارز والمعكرونة والشعيرية)، ويفضل الحبوب بأكملها
- تضمين اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن و / أو الببدائل
- تضمين الحليب واللبن والجبن و / أو الببدائل - الأنواع المنخفضة الدهون ينبغي تشجيعها بالنسبة للأطفال الكبار والمراهقين
- اختيار الماء كشراب
- الحد من الدهون المشبعة والإستهلاك المعتدل لمجموع الدهون
- اختيار الأطعمة قليلة الملح
- إستهلاك فقط كميات معتدلة من السكر والمواد الغذائية / المشروبات التي تحتوي على السكريات المضافة

الأطعمة ومرض السكري

التوازن الصحيح للأطعمة من مختلف المجموعات الغذائية مهم للسيطرة على مرض السكري.

الغذاء يتكون من 3 أنواع وقود رئيسية:

- الكربوهيدرات
- البروتين
- الدهون

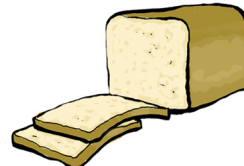
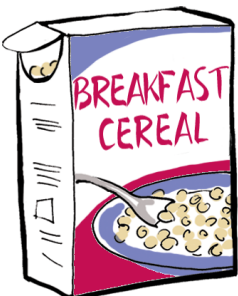
البروتينات والدهون والكربوهيدرات في الغذاء تزودنا بالوقود (الطاقة) الذي يحتاجه جسمنا.

الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي واحدة من أهم مصادر الطاقة للجسم. عندما نأكل الكربوهيدرات تتحلل إلى الجلوكوز في مجرى الدم والتي بعد ذلك يتم تحويلها إلى طاقة لاستخدامها من قبل خلايا وعضلات جسمنا.

الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات تشمل:

- الخبز والحبوب -- على سبيل المثال الخبز، الخبز الغني، الخبز اللبناني، حبوب الفطور، الارز، المعكرونة، الشعيرية، الحنطة السوداء، قمح البرغل



- الفاكهة -- على سبيل المثال، الطازجة والمعلبة والمجففة وعصير الفواكه



- الخضار النشوية -- على سبيل المثال، الذرة، البطاطا، البطاطا الحلوة



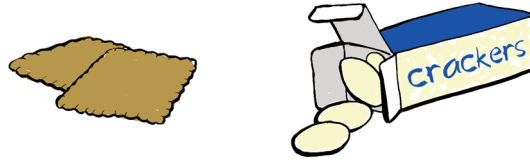
- منتجات الألبان – الحليب، اللبن، الكسترد ومشروبات الصويا



- البقول -- على سبيل المثال، العدس، الحمص، الفول المخبوز



- الأغذية الخفيفة - على سبيل المثال، البسكويت، والرقائق، ألواح ميوزلي، ألواح الفواكه



- السكريات -- على سبيل المثال، السكر، الجلوكوز و الأطعمة/ المشروبات التي تحتوي على السكريات المضافة

كل الأغذية الكربوهيدراتية تتحلل الى الجلوكوز في مجرى الدم، وتوفر مصدر هام من مصادر الطاقة. التوازن الصحيح للأغذية الكربوهيدراتية أمر مهم للسيطرة على مرض السكري.

البروتين

البروتينات مهمة للنمو والتطور، وإصلاح أنسجة الجسم، ويمكن إستخدامها كمصدر للطاقة من قبل الجسم. البروتين لا يؤثر على مستويات الجلوكوز في الدم.

الأغذية العالية في البروتين تشمل...

- اللحوم والدجاج والسّمك والمأكولات البحرية
- البيض
- البقول* مثل العدس والحمص والفول المخبوز
- الجبن
- المكسرات
- الحليب* أو شراب الصويا*

* هذه الأغذية عالية في البروتين وتحتوي أيضا على الكربوهيدرات.



الأغذية البروتينية يمكن أيضا أن تكون عالية في الدهون المشبعة ولذلك من الضروري إختيار الخيارات الأقل دهناً مثل اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان المنخفضة الدهون.

الدهون

الدهون هي جزء أساسي من اتباع انظمة غذائية صحية وطبيعية هامة للنمو والتطور. هناك أنواع مختلفة من الدهون في الأغذية بما في ذلك -

- الدهون المتعددة غير المشبعة
- الدهون الأحادية غير المشبعة
- الدهون المشبعة
- الدهون المتحولة

الدهون المتعددة غير المشبعة و الدهون الأحادية غير المشبعة موجودة في الزيوت النباتية والمارجرين مثل زيت الزيتون والكانولا وعباد الشمس، وكذلك المكسرات والبذور والطحينة والأفوكادو والسّمك. هذه الدهون هي الخيارات الأكثر صحة.



الدهون المشبعة موجودة في الأغذية الحيوانية مثل اللحوم الدهنية، الزبدة، الشحم، منتجات الألبان كاملة الدسم وكذلك العديد من الوجبات الخفيفة والوجبات السريعة. وتوجد الدهون المتحولة في الأغذية مثل دهون الطهي الصلبة، المعجنات، الوجبات الخفيفة والوجبات السريعة. الدهون المشبعة والدهون المتحولة يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول في الدم، وينبغي الحد منها.



الاغذية الدهنية لن تؤثر بشكل مباشر على مستويات الجلوكوز في الدم، ومع ذلك، فإن نظام غذائي منخفض في الدهون المشبعة ينصح به للتمتع بصحة جيدة على المدى الطويل وللحد من خطر مضاعفات مرض السكري. جميع الدهون عالية في السعرات الحرارية والكثير من أي نوع من الدهون يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن. للحد من كمية الدهون المشبعة في النظام الغذائي لطفلكم، حاولوا الاقتراحات التالية:

- استخدام الحليب القليل الدسم من عمر سنتين وأكثر
- إختيار اللبن والآيس كريم والكسترد القليل الدسم، والأجبان قليلة الدسم والريكوتا القليلة الدسم
- التقليل من الأطعمة المعلبة المرتفعة الدهون مثل الرقائق والشوكولاتة والبسكويت
- تشجيع الوجبات الخفيفة الصحية القائمة على الفاكهة والخبز والحبوب ومنتجات الألبان منخفضة الدهون والخضروات
- الإستعاضة عن الزبدة ودهون الطهي الصلبة بالدهون الصحية مثل المارجرين أو الزيوت المتعددة والأحادية غير المشبعة
- محاولة الحد من الوجبات السريعة إلى أقل من مرة واحدة في الأسبوع
- الحد من الحلويات والحلوى والمعجنات المرتفعة
- تشجيع الإختيارات الصحية للمقاصف (الكانتين) المدرسية
- استخدام قطع من اللحم الأحمر، إزالة الدهون الزائدة من اللحوم وإزالة الجلد من الدجاج
- استخدام أساليب الطهي المنخفضة الدهون مثل الشوي، القلي في مقلاة لا تلتزق فيها الأطعمة، أو الباربيكيو أو بالبخار
- تضمين وجبة الى وجبتين من الأسماك كل أسبوع
- استخدام المارجرين (مثل الكانولا وعباد الشمس) بدلا من الزبدة

أغذية أخرى

أغذية مثل الخضراوات وسلطة الخضار، الجزر، البصل، الباذنجان، القرنبيط، اليقطين والفراولة لن يكون لها أي تأثير على مستويات الجلوكوز في الدم. هذه الأغذية تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن والألياف وهي مفيدة للصحة. حاولوا تشجيع طفلكم على أكل الكثير من الخضروات.



الكربوهيدرات والسكري

الكربوهيدرات يؤثر تأثيراً مباشراً على مستويات الجلوكوز في الدم ويحتاج إلى أن يكون متوازناً مع مستويات النشاط وجرعات الأنسولين. تحقيق هذا التوازن يمكن أن يساعد في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم في معظمها ضمن المعدل الطبيعي.

للحصول على التوازن الصحيح، من المهم التفكير في كمية ونوع وتوقيت الأطعمة الكربوهيدراتية التي تؤكل على مدى اليوم

التبادلات الكربوهيدراتية

الكمية الصحيحة من الكربوهيدرات مهمة لتزويد الأطفال بالطاقة التي يحتاجون إليها من يوم لآخر وكذلك من أجل النمو والتطور السليمين.

تبادلات الكربوهيدرات تستخدم لقياس كمية الكربوهيدرات في الأطعمة المختلفة. تبادل واحد (1E) من الأطعمة الكربوهيدراتية يحتوي على حوالي 15 غراماً من الكربوهيدرات.

التبادلات لا تشير إلى وزن المواد الغذائية، على سبيل المثال، قطعة من الخبز يمكن أن تزن 40 غراماً فقط ولكنها تحتوي على 15 غراماً من الكربوهيدرات.

بعض الأمثلة لتبادل واحد من الكربوهيدرات:

- قطعة واحدة من الخبز
- تفاحة واحدة متوسطة
- ثلث كوب من الأرز المطبوخ
- نصف خبز غني
- كوب واحد من الحليب

كل هذه الأطعمة تحتوي على نحو 15 غراماً من الكربوهيدرات، ويمكن أن يتم "التبادل" بينها وبين الأخرى، مع إعطاء كمية مماثلة من الكربوهيدرات وبالتالي كمية مماثلة من الجلوكوز تدخل مجرى الدم. أخصاصي التغذية الخاص بكم يمكن أن يعطيكم قائمة التبادلات الكربوهيدراتية.

قد تحتاجون لقياس الأطعمة لحساب التبادلات الكربوهيدراتية، وخاصة إذا تمّ تشخيص طفلكم بالسكري أو عند محاولة الأغذية الجديدة.

ما هي كمية الكربوهيدرات التي يحتاج إليها طفلي؟

حوالي نصف الطاقة اليومية لطفلكم ينبغي أن تأتي من تناول الأغذية الكربوهيدراتية. إختصاصي التغذية يمكن أن يساعدكم في حساب مقدار الكربوهيدرات التي يحتاجها طفلكم. هذا سوف يتوقف على أمور مثل الشهية، مرحلة النمو والتطور، الوزن، الطول ومستويات النشاط. ينبغي أن يرى جميع الأطفال المصابين بالسكري إختصاصي التغذية للسكري للمشورة الفردية.

اختيار الكربوهيدرات الصحي

خبيرات الكربوهيدرات الأكثر صحة هي قليلة الدهون والسكريات المضافة، ومرتفعة في الألياف. وتشمل هذه الخبز والحبوب العالية الألياف، الفاكهة، الخضار النشوية، الشعيرية، المعكرونة والأرز، البرغل، الحليب واللبن قليل الدسم، والبقول مثل العدس والفاصوليا.



وماذا عن السكر؟

على الرغم مما يعتقد الكثيرون، كمية صغيرة من السكر يمكن إدخالها كجزء من خطة الأكل الصحي. ونحن نعلم أن السكر في الأطعمة المغذية مثل حبوب الفطور العالية الألياف، الكسترد واللبن قليل الدسم ينبغي ألا تؤثر في مستويات الجلوكوز في الدم إذا حسبت كجزء من التبادلات الكربوهيدراتية لطفلك. إستخدموا كمية صغيرة فقط من السكر في الخبز والطبخ.

الأطعمة التي تحتوي على السكر كمكون رئيسي مثل المشروبات الغازية، الملابس، الشراب والحلوى ينبغي تجنبها (إلا في حالة معالجة انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم (هايبو)).



المشروبات الغازية والشراب الدائيت أو المنخفض الجول يمكن إدخالها في بعض الأحيان، ولكن الماء هو أفضل مشروب يومي.

أوقات الوجبات

الوجبات المنتظمة هامة للسيطرة على مرض السكري. وجبات الطعام ينبغي أن تتضمن الأغذية الكربوهيدراتية موزعة بالتساوي على مدار اليوم. 'التبادلات' يمكن أن تساعد على تحقيق توازن الأغذية الكربوهيدراتية على مدار اليوم، وضمان أن جرعة الأنسولين مطابقة مع ما يأكله طفلكم من الطعام.

إعتماداً على خطة الأنسولين الخاصة بهم، شهيتهم ومستويات النشاط بعض الاطفال المصابين بالسكري قد يحتاجون أيضاً الى وجبات خفيفة بين الوجبات لمنع نقص السكر في الدم (هايبو) أو انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم.

الوجبات والوجبات الخفيفة ينبغي التخطيط لها حول روتين طفلكم المعتاد، مثل المدرسة أو مركز الرعاية النهارية بحيث يأكلون في نفس الوقت مثل الاطفال الاخرين.

لمزيد من المعلومات عن الأكل الصحي والسكري، تحدثوا إلى إختصاصي التغذية الخاص بكم أو إتصلوا بالسكري أستراليا في نيو ساوث ويلز على 1300 136 588

بحاجة الى مترجم

تتوفر خدمة الترجمة الهاتفية المجانية للأشخاص الذين قد يجدون صعوبة في فهم أو تحدث الانكليزية. هذه الخدمة متاحة من خلال خدمة الترجمة الكتابية والشفهية (TIS) لوزارة الهجرة والتعددية الحضرية وشؤون السكان الأصليين (DIMIA). لدى TIS إمكانية الوصول الى المترجمين المحترفين في ما يقرب من 2000 لغة ولهجة، ويمكن الإستجابة فوراً على معظم الطلبات.

الوصول الى مترجم:

1. ببساطة إتصل بالرقم 131 450 لخدمة الترجمة الهاتفية
2. إشرح الغرض من المكالمة على سبيل المثال الرغبة في التحدث الى مثقف / إختصاصي تغذية في السكري أستراليا.
3. سوف يوصلك المشغل بمترجم في اللغة المطلوبة وإلى إختصاصي صحة في السكري أستراليا لمحادثة هاتفية مع ثلاثة اشخاص.



تشكلت هذه الخدمة المجانية من قبل السكري استراليا، وسيتم الترويج لها بمساعدة من وزارة الصحة والشيخوخة التابعة للحكومة الاسترالية.