



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



نصائح غذائية لمصابين السكري النوع الأول (أطفال)

**Nutritional tips for Type 1
diabetes patients (Pediatric)**

إن اتباع نظام صحي لا يعني اخضاع الطفل المصاب بالسكري إلى حمية كما يتم مع المصابين البالغين، إلا أنه يتم الحرص على **نوعية وكمية** الأكل الذي يتناوله الطفل، فغذاء الطفل يجب أن يحتوي على المجموعات الغذائية لنمو الجسم، فالطفل يحتاج إلى ثلاث وجبات رئيسية (فطور، غداء، عشاء) ووجبات خفيفة ما بين هذه الوجبات.

لكي نحافظ على مستوى السكر في الدم يجب علينا:

- تناول الطعام ← في نفس الوقت يومياً
- أخذ الأنسولين ← تساعد في إبقاء مستويات السكر
- ممارسة الرياضة ← في المعدل الطبيعي

النظام الغذائي الصحي للطفل السكري يكون بتطبيق
نموذج الطبق الصحي في الوجبات الرئيسية:



يحتوي نموذج **طبقي الصحي** على المجموعات الغذائية

وعدد الحصص اليومية من كل مجموعة :

١٥
جرام



مجموعة الفواكة

عدد الحصص ٣ - ٤

١٥
جرام



مجموعة النشويات

عدد الحصص ٦ - ١١

١٢
جرام



مجموعة الحليب

عدد الحصص ٣ - ٤

٥
جرام



مجموعة الخضار

عدد الحصص ٣ - ٥

صفر
جرام



مجموعة اللحوم

عدد الحصص ٢ - ٣

قائمة البدائل للمجموعات الغذائية

الحصة الواحدة من النشويات تعادل:

- الخبز (ربع رغيف من الخبز، شريحة توست، $\frac{1}{4}$ صامولي، $\frac{1}{8}$ خبز تيميس).
- كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو شوفان أو البرغل = 6 ملاعق طعام.
- $\frac{1}{4}$ كوب كورن فليكس.
- $\frac{1}{4}$ كوب ذرة.
- حبة متوسطة من البطاطس أو البطاطا الحلوة.
- 3 قطع بسكويت.
- بانكيك شريحتين متوسطة.
- 3 أكواب من الفشار الأبيض.
- قطعتين شابورة.

الحصة الواحدة من الفواكه تعادل:

- حبة فاكهة متوسطة الحجم مثل: تفاح أو برتقال أو $\frac{1}{3}$ موزة.
- ٣ حبات متوسطة من التمر.
- $\frac{1}{3}$ كوب عصير طازج غير محلى (١٢٥ مل).
- $\frac{1}{3}$ كوب من الفواكة المقطعة.

الحصة الواحدة من الخضار تعادل:

- كوب من الخضار الطازجة أو الورقية.
- نصف كوب من الخضار المطبوخة.

الحصة الواحدة من الحليب تعادل:

- كوب حليب أو لبن (٢٤٠ مل).
- زبادي (١٧٠ جرام).
- ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة.

- $\frac{1}{r}$ كوب آيس كريم = 1 مغرفة.

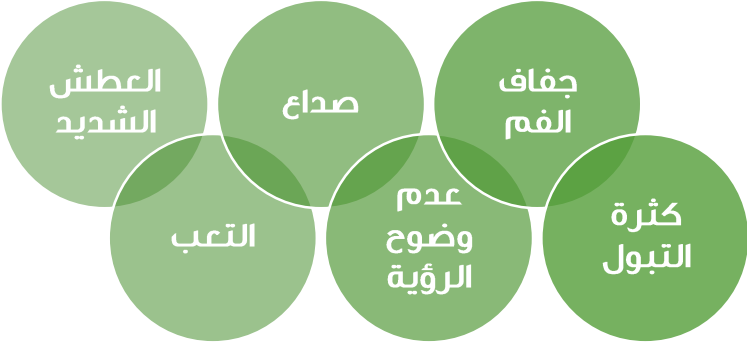
الحصة الواحدة من اللحوم تعادل:

- ٣٠ جرام دجاج (يعادل نصف كف اليد).
- ٣٠ جرام لحم.
- ٣٠ جرام سمك.
- ٣٠ جرام تونة.
- ملعقتين طعام لبننة.
- ٣٠ جرام جبنة بيضاء.
- شريحتين جبنة قليلة الدسم.
- بيضة.
- $\frac{1}{r}$ كوب فاصوليا، عدس، فول (٦ ملاعق طعام).

معدلات السكر

		سكر الدم الصائم
		سكر الدم قبل الوجبة
		سكر الدم بعد الوجبة بساعتين

أعراض ارتفاع السكر



أسباب ارتفاع السكر

- تناول أطعمة تحتوي على كميات كبيرة من السكريات والنشويات والدهون.
- عدم الحصول على الكمية الكافية من الأنسولين.
- التعرض للإرهاق والإجهاد أو الإصابة بأحد الأمراض، مثل: نزلات البرد.

كيف أتصرف في حال ارتفاع السكر؟

في حال كان الارتفاع ٢٠٠ - ٢٥٠

١) الإكثار من شرب الماء.

٢) ممارسة نشاط بدني خفيف.

في حال كان الارتفاع أعلى من ٢٥٠

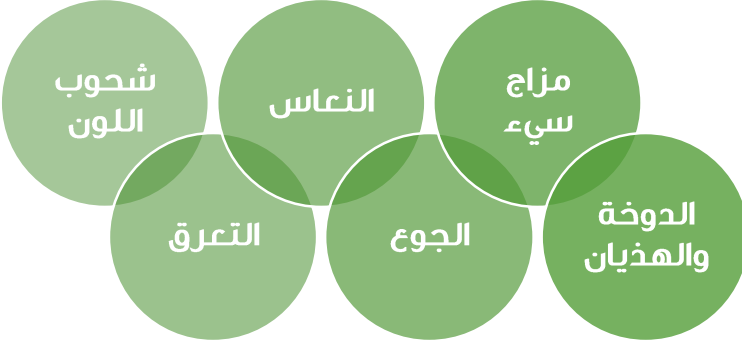
١) أخذ جرعة صحيحة

٣) الراحة وعدم

الإجهاد

٢) الإكثار من شرب الماء

أعراض انخفاض السكر



أسباب انخفاض السكر

- اهمال أو تأخر في تناول الوجبات الغذائية.
- عدم تناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات.
- أخذ جرعة أنسولين زائدة عن الحاجة.
- ممارسة أنشطة بدنية مجهدة.

كيف أتصرف في حال انخفاض السكر؟



الكربوهيدرات سريعة الامتصاص، مثل: ١٢ مل من شراب البرتقال، ملعقة طعام عسل مذابة في كوب ماء أو ملعقة طعام من السكر مذابة في كوب ماء. 💡

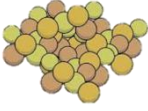
نصائح مهمة

أنواع السكريات

من المهم جداً الاعتماد على الكربوهيدرات المركبة (المعقدة)، وذلك لاحتوائها على الألياف، حيث تساعد الألياف على هضم وامتصاص الغذاء ببطء مما يعمل على زيادة السكر تدريجياً بعد الوجبة، ولكن الكربوهيدرات البسيطة تفتقر للقيمة الغذائية وكثرة تناولها تؤدي إلى السمنة.

الكربوهيدرات المعقدة:

تسمى أيضاً السكريات المعقدة أو المركبة، وهي عبارة عن أغذية نشوية يتم هضمها في الجسم وامتصاصها ببطء، مثل:



الحبوب والبقوليات



الأرز



المكرونه



الخبز



الخضروات



الفواكه

النشوية، مثل:

الكربوهيدرات البسيطة:

وتسمى أيضاً السكريات البسيطة، وهي عبارة عن أغذية سكرية يتم هضمها في الجسم وامتصاصها بسرعة،

مثل:



المشروبات الغازية



الآيس كريم



العسل



السكر



شراب الفاكهة



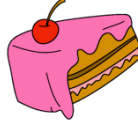
العصائر الطازجة



الحلويات

وامتصاص الغذاء ببطء مما يعمل على ارتفاع السكر تدريجياً بعد الوجبة، ولكن **الكربوهيدرات البسيطة** تفتقر للقيمة الغذائية وكثرة تناولها تؤدي إلى

السمنة، بعض الأطعمة مثل:



تحتاج إلى وقت لامتصاصها لأنها تحتوي على الدهون التي تعيق عملية امتصاص السكريات فمن الأفضل تجنبها.

ولكن في بعض الأوقات إذا لم يكن لديك خيار إلا هذه الأطعمة فمن الأفضل أن تأخذها أفضل من لا شيء.

الوجبات الخفيفة:

هي وجبات تكون بين الوجبات الرئيسية وكميتها قليلة نسبة إلى الوجبات الرئيسية، وهي مهمة للطفل المصاب

بالسكري، وذلك للحفاظ على معدل سكر الدم ولك

بعض النصائح :

- ضع وقت معين لهذه الوجبات.
- وضع الوجبات في مكان يسهل على الطفل الوصول إليه.
- التنوع في الوجبات الخفيفة، مثل:



دائمًا يفضل أكل الفاكهة بدلا من شرب عصيرها 

وذلك لأنه عند عصر الفاكهة يؤخذ فقط عصيرها

بدون الألياف الموجودة وعدم وجود الألياف يؤدي

لإمتصاص سريع جداً للسكر.

العصير	النكتار	الشراب
100% فاكهة	30% فقط منه فاكهة	يحتوي على 10% فاكهة فقط، مضافاً له ماء وسكر وأحماض
		

💡 **الشراب يستخدم في علاج انخفاض السكر**

أدوات القياس المعتمدة لتحديد حجم الحصة الغذائية



الملاعق المعيارية



الأكواب المعيارية

الوجبة المدرسية

من الضروري الاهتمام بمحتويات وجبة الفطور المدرسية ومحتواها من المجموعات الغذائية، التجديد والابتكار يشوقان الطفل على تناول الإفطار.



البطاقة الغذائية

الحقائق التغذوية	
عدد الحصص في العبوة 8	
حجم الحصة	2 / كوب (55 غراماً)
الكمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام	
السعرات الحرارية 230	
*نسبة الاحتياج اليومي %	
الدهون الكلية	8 غرامات 10%
دهون مشبعة	1 غرام 5%
دهون متحولة	0 غرام
كوليسترول	0 ملغرام 0%
صوديوم	160 ملغراماً 7%
الكربوهيدرات الكلية	20 غراماً 13%
الألياف الغذائية	4 غرامات 5%
سكريات كلية	12 غراماً
يتضمن	10 غرامات سكر مضاف 20%
بروتين 5 غرامات	
*تدل على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية	

كيف أقرأ البطاقة الغذائية؟

أولاً: أبحث عن الكمية في الحصة الواحدة.

ثانياً: أبحث عن الكربوهيدرات الكلية في الحصة الواحدة، وتشمل الألياف الغذائية والسكر.

ثالثاً : حدد الكمية التي ستتناولها.

رابعاً : أحسب مجموع الكربوهيدرات.

💡 عليك النظر في كمية الدهون الكلية في الحصة الواحدة، حيث أنها تصعب عملية دخول الطعام داخل الخلايا بعد الهضم، فقد تبقي سكر الدم مرتفعاً لمدة أطول.

مثال:

حجم الحصة = (٢ كوب) = ٥٥ جرام

الحصص داخل العبوة = ٨

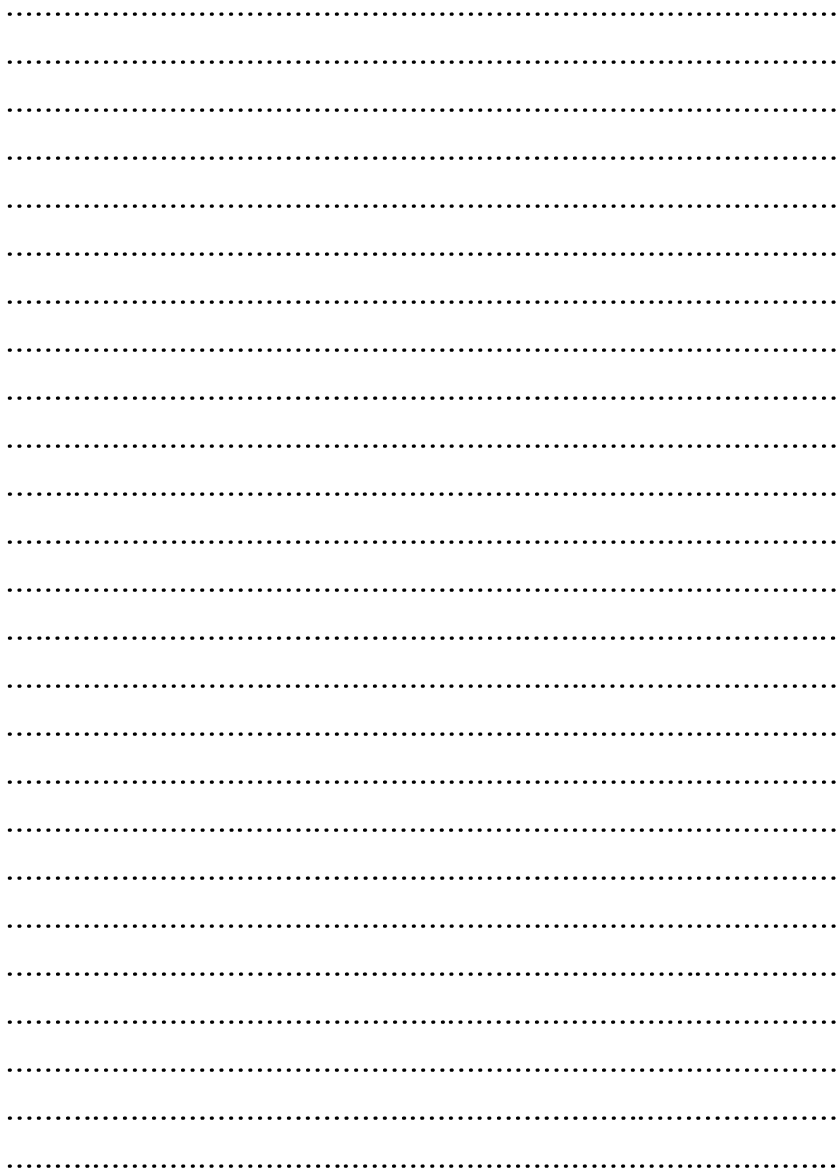
كمية الكربوهيدرات الكلية = ٢٠ جرام

• يريد الطفل أن يأخذ كوب واحد فهذا يعني

كمية الكربوهيدرات = $20 \div 2 = 10$ جرام

• أو أراد الطفل أن يأخذ ٤ أكواب (ما يعادل نصف العبوة)

فهذا يعني أن كمية الكربوهيدرات = $20 \times 2 = 40$ جرام



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للعيادات الخارجية



HEM1.19.000703

