



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## نظام غذائي لمرضي السكري ... ٢٠٠٠ سعرة حرارية

**2000 kcal Diet for  
Diabetics Patient**

السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام تلك المادة بشكل فعال. الأنسولين هرمون ينظم مستوى السكر في الدم.

يعتبر ارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جراء عدم السيطرة على السكري، و مع مرور الوقت يؤدي إلى حدوث أضرار في الكثير من أعضاء الجسد.

## ↑ علامات ارتفاع السكر في الدم

- العطش الشديد
- التعب والإعياء
- كثرة التبول
- فقدان الشهية
- والشعور بالتقيؤ
- الشعور بألم في المعدة
- الدوار وضيق في التنفس
- بطء التئام الجروح
- الإغماء

عند الشعور بإحدى علامات ارتفاع نسبة السكر في الدم كالتخمة والغثيان يجب قياس نسبة السكر في الدم للتأكد من الحالة، واللجوء للراحة، وشرب كأس من الماء، واتباع إرشادات الطبيب بدقة وينصح بمراجعتة.

## علامات انخفاض السكر في الدم

- الجوع الشديد
- التعرق
- تسارع نبضات القلب
- الدوخة وفقدان الوعي
- الرعشة والارتجاف والدوار
- العصبية
- عدم القدرة على التركيز
- اضطراب الرؤية
- الإغماء
- الشعور بالتعب

عند الشعور بإحدى علامات انخفاض نسبة السكر في الدم كالتعرق الشديد و تسارع نبضات القلب يجب قياس نسبة السكر في الدم للتأكد من الحالة وتناول **نصف كوب عصير محلى أو تمرتان**.

عند اتباع نظام غذائي يجب اختيار الوجبات الصحية المحتوية على المكونات اللازمة الضرورية للتغذية السليمة وهي :



- البروتينات
- النشويات
- الدهون
- الفيتامينات
- المعادن .

يتضمن الغذاء المتوازن ما يلي:



### النشويات:

• تمثل ٥٠-٦٠ ٪ من الاحتياج اليومي مثل: الخبز، الأرز.

### البروتينات:

• تمثل ١٠-٢٠ ٪ من الاحتياج اليومي مثل: اللحوم، والجبن وهي مصادر لبناء الجسم.

### الدهون:

• تمثل ٢٠-٣٠ ٪ من الاحتياج اليومي مثل: الزيوت  
• يفضل الابتعاد عن الدهون الحيوانية مثل السمنة والزبدة.

## الأطعمة الممنوعة:

- المشروبات الغازية
- المعجنات الدسمة مثل الدونات والكروسان
- والحلويات الشرقية
- الحليب المكثف والجبن السائل
- الوجبات السريعة والأطعمة المقلية
- المكسرات
- المايونيز



## النظام الغذائي لمرضى السكر .. ١٢ سعرة حرارية



### الإفطار:

- كوب حليب أو لبن قليل الدسم بدون سكر
- ٢/١ رغيف من خبز بر مفروود أو ٢ شريحة توست بر
- بيضة واحدة مسلوقة أو ٣٠ جرام ( ٢ ملعقة طعام )
- جبن أبيض قليل الدسم أو ٢ شريحة جبن قليل الدسم
- كوب شرائح طماطم أو خيار أو خس

### وجبة خفيفة:



حبة فاكهة + ٧ حبات لوز غير محمص

## الغداء:



- كوب سلطة خضراء بدون دهون
- ٢/١ كوب شوربة خضار بدون دهون او  
نصف كوب خضار مطبوخة
- ٩٠ جرام دجاج أو لحم أو سمك
- ٤/١ خبز بر مفرد
- نصف كوب خضار مطبوخة بدون دهون
- ثلاث أرباع كوب ( ٩ ملاعق طعام ) أرز أو مكرونة أو  
جريش
- حبة فاكهه

## وجبة خفيفة:



- ٢/١ كوب عصير طازج غير محلى أو حبة  
فاكهة + ٢ قطعة شابورة



## العشاء:



مثل وجبة الغداء ويمكن استبدال اللحم أو  
الدجاج بـ (٦ ملاعق طعام فول بدون دهون أو  
جبين قليل الدسم)

## وجبة خفيفة قبل النوم:



كوب حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم بدون  
سكر+ نصف ساندوتش + شريحة جبين قليل  
الدسم

## تعليمات عامة:

- تناول ٣ وجبات رئيسية وبينها ٣ وجبات خفيفة
- عند الإحساس بالجوع يمكن أكل الخضروات بحرية  
مثل: الخس، الخيار، البقدونس، الجرجير، النعناع...
- يمكن استبدال الفاكهة بصنف آخر ولكن بنفس  
الكمية المخصصة لها من قائمة بدائل الأغذية
- الألياف مفيدة لأنها تبطئ امتصاص السكر أثناء  
عملية الهضم وتساعد على منع حدوث الإمساك
- استبدال المشروبات المحلاة بعصير الفاكهة غير  
المحلى
- استخدام الزيوت النباتية كزيت الذرة أو دوار الشمس  
أو الزيتون بدل من الزبدة والسمنة
- يمكن شرب القهوة والشاي باعتدال ولكن دون  
إضافة سكر أو حليب

- يمكن استخدام المحليات الصناعية قليلة السعرات الحرارية
- قراءة البطاقات الملصقة على الأطعمة والتي تبين تركيبها ومحتوياتها من الدهون والأملاح والكوليسترول
- في حال استخدام الأدوية أو الأنسولين يجب الالتزام بالسعرات المحددة من قبل الطبيب مع اتباع النظام الغذائي بدقة فهما عاملان مكملان لبعضهما البعض
- احرص على قياس معدل السكر باستمرار قبل وبعد تناول الوجبات وتسجيل النتائج للمتابعة المستمرة لنسبة السكر في الدم
- تناول ٨ - ١٠ أكواب من الماء خلال اليوم

## المجموعات الغذائية:

### مجموعة الحليب:



- ا كوب حليب قليل الدسم
- ا كوب لبن قليل الدسم
- ا كوب زبادي ( روب ) قليل الدسم
- ٣/١ كوب حليب جاف خالي الدسم

### مجموعة البروتينات:



- ٣٠ جرام دجاج
- ٣٠ جرام لحم
- ٣٠ جرام سمك
- ٣٠ جرام تونة
- ملعقتين طعام لبنة
- ٣٠ جرام جبنة بيضاء



- شريحتين جبن
- بيضة واحدة
- ٣٠ جرام ديك رومي
- ٣٠ جرام كبدة
- ٢١ كوب فاصوليا، لوبياء، عدس، فول، حمص

## مجموعة الفواكه:



- حبة متوسطة تفاح
- حبة متوسطة برتقال
- ٢١ حبة كبيرة رمان
- ١٢ حبة كرز
- حبة متوسطة كيوي
- ٢١ كوب بطيخ



• ٣/٤ كوب أناناس (٣ شرائح)

• حبة متوسطة جوافة

• حبة متوسطة كمثرى

• ٣ تمرات



• ٢/١ كوب طازج من الفاكهة الغير محلاة

## مجموعة الخضار:



• كوب خضار طازجة (سلطة)

• ٢/١ كوب خضار مطبوخة

• ٢/١ كوب عصير الخضار

## مجموعة النشويات:



- شريحة واحدة توست أبيض أو أسمر
- ٤/١ رغيف خبز عربي
- ٣/١ كوب أرز مسلوق أبيض أو أسمر
- ٢/١ كوب مكرونة
- ٣/١ كوب حب الهريس/الجريش
- ٢/١ كوب حبوب الشوفان
- حبة واحدة صغيرة من البطاطس المشوية أو  
المسلوقة
- ٢/١ كوب بطاطس مهروسة
- ٣ أكواب فشار بدون زيت
- ٢/١ كوب ذرة

إن ممارسة النشاط البدني بانتظام له دور كبير في ضبط مستوى السكر والمساعدة على خسارة الوزن الزائد وتقليل مضاعفات السكري .

أنواع النشاط البدني:



المشي



السباحة



لعاب الكورة



وغيرها من النشاطات البدنية



## نصائح أثناء مزاولة الرياضة:

- ألا تكون بعد الوجبة الرئيسية مباشرة.
- يفضل تناول وجبة خفيفة مثل حبة فاكهة قبل البدء بالرياضة.
- الحرص على قياس نسبة السكر قبل وبعد الرياضة
- حمل قطعة حلوى أو عصير محلى لحالة الطوارئ عند الإحساس بأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم .

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية



HEM2.16.000353

