



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



نصائح غذائية لسكري الأطفال

Nutritional Instruction for Pediatric Diabetes

متى أصبح معدلات السكر؟

<ul style="list-style-type: none">• خذ جرعة تصحيحه (استشارة الطبيب)• أكثر من شرب الماء• استريح وقلل من الإجهاد	٢٥٠ أو أكثر السكر مرتفع
<ul style="list-style-type: none">• أكثر من شرب الماء• مارس نشاط بدني خفيف	أكثر من ٢٠٠ السكر مرتفع

<ul style="list-style-type: none">• طبيعي بعد الوجبة بساعتين	أقل من ١٨٠ بعد الوجبات
<ul style="list-style-type: none">• طبيعي	أقل من ١٥٠ قبل الوجبات
<ul style="list-style-type: none">• طبيعي بعد ٨ ساعات من الوجبة	أقل من ١٣٠ صائم

<ul style="list-style-type: none">• تناول ٥٥ جرام من الكربوهيدرات البسيطة مثل شراب العصير أو ملعقة طعام سكر أو عسل مذابة في كوب ماء• انتظر ١٠-١٥ دقيقة قبل إعادة قياس السكر• عند ارتفاع السكر تناول وجبة خفيفة	٧٠ أو أقل السكر منخفض
--	--------------------------



نموذج طبقي الصحي ←

نصائح غذائية هامة:

- نُوِّع في الوجبات الغذائية بتطبيق نموذج طبقي الصحي.
- تناول ٣ وجبات رئيسية و٣ وجبات خفيفة مع تنظيم الوقت بينها (٢-٤ ساعات).
- اطبخ وأعد الوجبات بطريقة صحية قليلة الدهون.
- **مثال:** الأطعمة المشوية بدلًا من المقلية.
- استبدل **الحبوب المكررة** مثل الخبز الأبيض **بالحبوب الكاملة** كالخبز البر وذلك لاحتوائها على الألياف.
- تناول الفاكهة بدلًا من العصائر، إلا في حالة انخفاض مستوى السكر.
- اشرب الماء بكمية كافية، وأكثر منه عند ارتفاع مستوى السكر في الدم.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية



HEM2.19.000886

