



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



ارشادات غذائية لمرضى السكري

**Guidelines for
Diabetic Patient**

الإرشادات الغذائية اللازم اتباعها للمحافظة على نسبة السكر في الدم

* يجب اتباع النظام الغذائي الموصوف من قبل أخصائي



التغذية العلاجية بدقة و الذي يعتمد على عدد السعرات الحرارية المحددة حسب الحالة الصحية والجنس و الوزن و العمر و درجة النشاط.

* الحرص على تناول الوجبات في مواعيدها المحددة و عدم تفويت أي وجبة و ذلك للحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي.

* التخلص من الوزن الزائد.

الحرص على ممارسة الرياضة وخاصة رياضة المشي و *

يجب التأكد من حملك لبطاقة تشير بأنك مريض سكري للإسعاف في حال إذا ما أصبت بتعب أو إغماء - لا قدر الله -. *



الحرص على قياس معدل السكر *

باستمرار قبل وبعد الوجبات الغذائية للتتأكد من أن نسبة سكر الدم ضمن المعدل الطبيعي. *

الإكثار من تناول الألياف الغذائية الموجودة في النخالة و *

الخضروات والفواكه حيث أنها تعطي الإحساس بالشبع لفترة طويلة كما أنها تنظم مستوى السكر في الدم و تساعده على الوقاية من الإصابة بالإمساك. *

عدم تناول السكريات بجميع أنواعها وأشكالها مثل السكر الأبيض والحلويات والمربيات والعسل وغيرها.

الابتعاد عن تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والكوليستروл (مثل: صفار البيض، والكبد، والمدخ، والزبدة، والربیان، والسجق، والمرتديل، والبرجر، والبسطرمة، والشاورما، والكواز).

عدم تناول الأطعمة المعلبة والجاهزة المضرة بالصحة لاحتوائها على نسبة عالية من السكر أو الأملاح والدهون.

الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية وشراب الفاكهة واستبدالها بالعصائر الطازجة الخالية من السكر.

● يجب قراءة الحقائق الغذائية قبل الشراء للتأكد من محتوى السكر والدهون.

● عدم تناول الوجبات السريعة الغنية بالأملاح والدهون.

● الاعتدال في تناول اللحوم الحمراء وإزالة طبقة الدهن والجلد قبل الطهي.

● الطهي بالبخار أو السلق أو الفرن والابتعاد عن القلي تماماً.

● استخدام الزيوت النباتية بنسبة قليلة جداً (مثل: زيت الذرة، وزيت الزيتون، وزيت دوار الشمس) والامتناع عن تناول الدهون الحيوانية (مثل: السمن، والزبدة).

استبدال الحليب ومنتجاته كاملة الدسم بخالية *

. الدسم

الامتناع عن الزيتون والمكسرات ورائق البطاطس *

لاحتواها على كمية عالية من الدهون.

الامتناع عن الحلويات العالية في محتواها من الدهون *

(مثل: الآيسكريم، والكعك، والشوكولاتة، والدونات،
والكريسان، والحلويات الشرقية، والحلوة الطحينية).

يجب اختيار الأجبان المنزوعة الدسم بدلاً من الأجبان *

الطريمة أو القاسية الكاملة الدسم.

عدم استخدام المايونيز و الصلصات الجاهزة العالية بالدهون واستبدالها بالخل وعصير الليمون و اللبن الزبادي القليل الدسم.

تجنب استخدام معجون الطماطم في الطبخ واستبداله بعصير الطماطم الطازج.

عدم استخدام مكعبات المرق الجاهزة.

استعمال الأواني غير اللاصقة للتخفيف من الحاجة إلى الزيت أو الدهن أثناء الطهي .

عند انخفاض مستوى السكر في الدم، يجب على مريض السكري تناول نصف كوب عصير محلى أو قطعة حلوى

فوراً عند الشعور بالتعب، والإعياء، والدوار، والرعشة، والتعرق، وعدم التركيز، وقد يؤدي ذلك إلى تشنجات و في الحالات القصوى إغماء.

▪ عند ارتفاع مستوى السكر في الدم و ظهور أعراضه مثل: الغثيان، وألم في البطن، ودودة، وظهور رائحة الأسيتون في فم المريض، وفي حالات عدم الإسعاف قد يؤدي إلى الغيبوبة.

▪ الحرص على زيارة الطبيب بانتظام.

لحياة صحية مستديمة يجب الاستمرار في اتباع النظام الغذائي الصحي المتوازن للحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي.

النظام الغذائي الأمثل هو الذي يكون تحت إرشاد أخصائي  تغذية علاجية حتى لا يحدث خلل ونقص في المكونات الغذائية الضرورية اللازمة للجسم وذلك للمحافظة على حيويته ونشاطه حتى يبقى بصحة دائمة.

لأن الوعي وقاية ..

ادارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية

HEM3.16.000186



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh

You
Tube

Kfmcriyadh



8001277000