



نصائح عامة لنمط حياة صحي لمرضى السكري

Healthy lifestyle instructions
for diabetic patients

عزيزي مريض السكري لنمط حياة صحي وآمن؛

احرص على أن تكون:



أولاً: التغذية الصحية

نوع بين العناصر الغذائية في وجباتك اليومية

تناول ٣ وجبات رئيسية وبينها ٣ وجبات خفيفة

استخدم الزيوت النباتية كزيت (الذرة، دوار الشمس، الزيتون) بدلاً من الزبدة والسمن

تناول الألياف؛ كالخضار والحبوب الكاملة (الخبز البر والشعير) لأنها تبطئ امتصاص السكر أثناء عملية الهضم وتقي من الإمساك

استبدل المشروبات المحلاة بعصير الفاكهة الغير المحلى

استخدم المحليات الصناعية قليلة السعرات الحرارية

اقرأ البطاقات الملصقة على الأطعمة والتي تبين تركيبها ومحتوياتها من الدهون والأملاح والكوليسترول

اشرب القهوة والشاي دون إضافة السكر

ثانيًا : ليكون معدل السكر في جسمك منتظم

التزم بالسعرات المحددة لك والنظام الغذائي الذي وضعه
لك أخصائي التغذية إن كنت تستخدم الأدوية أو الإنسولين
لأنهما عاملين مكملين لبعضهما البعض .



أحرص على قياس معدل السكر باستمرار قبل وبعد تناول
الوجبات(قبل تناول الوجبات وبعدها بساعتين)، وتسجيل
النتائج للمتابعة المستمرة لنسبة السكر في الدم.



ثالثاً: حتى يصبح جسمك صحياً



- تناول ٨ - ١٠ أكواب من الماء خلال اليوم.
- مارس النشاط البدني بانتظام لأن النشاط البدني يلعب دوراً كبيراً في انتظام مستوى سكر الدم، والتقليل من مضاعفات السكري.
- بإمكانك ممارسة الرياضة مثل المشي والسباحة، **ولا**

تعمل:

تناول وجبة خفيفة قبل البدء بالرياضة.



قياس نسبة السكر قبل وبعد الرياضة.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للعيادات الخارجية



HEM3.17.000162

