

الجمعية العربية لدراسة
أمراض السكر والميتابوليزم
Arabic Association
for the study of
Diabetes & Metabolism



الغذاء الصحي
لمريض السكر

وأنا هنا لا أقدم قائمة بالأكل الممنوع ولا بالمسموح ولكن أقدم أمثلة للغذاء الصحي في صورة وجبات كاملة تختار منها المتوافر و الملائم بالنسبة لك:

أمثلة للإفطار والعشاء الصحي

1

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + 4 ملاعق فول + 2 خيار أو 2 طماطم + قطعة جبن قريش

2

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + 2 قرص طعمية + طبق سلطة بدون زيت

3

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + شريحة جبنة رومي أو بسطرمة أو علبه سردين أو تونة بدون زيت + 2 خيار أو 2 طماطم

4

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + جبنة بيضاء قليلة الدسم + طبق سلطة بدون زيت

5

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + بيضة مسلوقة + 5 حبة زيتون أسود أو أخضر + 2 خيار أو 2 طماطم

6

4-2 ملعقة كبيرة كورن فليكس أو بلبلة + لبن (منزوع / قليل الدسم)

7

6 ملاعق كشرى + سلطة خضراء بدون زيت

8

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + طبق شوربة عدس + سلطة خضراء بدون إضافات + 2 جوافة أو واحدة برتقال

9

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + طبق متوسط بصارة + 2 خيار + 2 طماطم + برتقالة أو 2 جوافة

10

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + ملعقة صغيرة عسل نحل + علبه زبادى + طبق سلطة خضراء بدون إضافات

يمكن إضافة إلى كل هذه اللحيات :

كوب شاي أو قهوة أو 2/1 كوب لبن منزوع الدسم بدون سكر

ملحوظة



إتباع نظام غذائي غير متوازن ومفرط يسبب العديد من الأمراض مثل السمنة التي تؤدي للإصابة بمرض السكر والعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية. لكي يبقى الشخص المصاب بداء السكري معافى صحياً، فإن أحد أهم الأشياء هو الحفاظ على نسبة جلوكوز الدم أقرب ما يكون للحد الطبيعي قدر الإمكان. ويمكن تحقيق ذلك عن طريق برنامج أكل صحي وممارسة تمرين جسدي منتظم وتناول الدواء بصورة منتظمة. ومن هنا تبرز أهمية الإلتزام بالنظام الغذاء الصحي لإختيار كمية ونوعية العناصر الغذائية التي تتكون منها الوجبات.



عزيزي مريض السكر استمتع بصحة أفضل و

بترقالة

- قلل من الأملاح، المخللات، البهارات، التوابل، الكافيين.
- اقرأ المعلومات والمحتويات الملصقة على الأطعمة.
- احرص أن يكون الغذاء متنوعاً ومتكاملاً بحيث تكون نسبة النشويات فيه 45-65% من السعرات الحرارية اليومية والبروتينات 15-20% والباقي من الدهون.
- انتظم في تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة في مواعيدها المحددة كي تتلائم مع مواعيد الجرعات وخاصة الأنسولين.
- تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام في نفس الوجبة لتفادي ارتفاع السكر الحاد بعد الوجبة الواحدة مباشرة.
- تجنب تناول الأطعمة والمشروبات المحلاة بالسكر مثل الشاي، القهوة، العصير، الشيكوتيه، المربي، والحلويات الشرقية.
- تعرف على تأثير الكميات والأنواع المختلفة من العناصر الغذائية على نسبة السكر ليساعدك على التحكم في مستوى السكر بالدم في صورة أفضل.
- استشر طبيبك المعالج عند زيادة الوزن لتقليل السعرات الحرارية اليومية مع مزاولة النشاط اليومي المنتظم.
- المشي لمدة ساعة أو نص ساعة بالمد يومياً (بدون أحمال) متصل.
- يتم طبخ الطعام بزيت عباد الشمس.
- يمنع التدخين.

1

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن أو 4 ملاعق كبيرة أرز أو مكرونة أو شهريّة + شريحة لحم أو ربع فرخة أو سمك(مشوي أو مسلوق) + طبق خضار مسلوق + طبق سلطة خضراء

2

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + طبق متوسط بصارة أو عدس أو شوربة عدس أو كمشك + طبق سلطة خضراء

3

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + سردين أو تونة + طبق سلطة خضراء

4

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + 2 شريحة لحم باردة + سلطة خضراء

5

2 مثلث بيتزا + سلطة خضراء بدون زيت

6

6-4 ملاعق أرز أو مكرونة + طبق متوسط من الخضروات المطبوخة (فاصوليا - ملوخيّة - سبانخ - كوسة) + قطعة لحم مسلوق أو مشوي

7

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + طبق فول نابت + سلطة خضراء بدون زيت

8

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن أو 4 ملاعق كبيرة أرز أو مكرونة أو شهريّة + ربع أرنب مشوي أو مسلوق + طبق خضار

9

8 ملاعق أرز أو مكرونة + 2 شريحة ديك + سلطة خضراء بدون إضافات

10

2/1 رغيف بلدي أو رغيف عيش سن + 4 قرص طعمية + طبق سلطة بدون زيت

11

12 ملاعق كشرى + سلطة خضراء

12

8 ملاعق أرز + ربع ك سمك مشوي أو صينية + خضروات طازجة أي كمية

13

2 محشي فلفل أو 4 محشي كوسة أو 5 بادنجان + قطعة فراخ + سلطة خضراء أي كمية

14

2 واحدة حمام مسلوق أو مشوي + 8 ملاعق أرز أو فريك من الحشو

يمكن إضافة إلى كل هذه الوجبات ثمرة فاكهة مثل:

(برتقالة بلدي متوسطة - جوافة - موزة - تفاحة - كمثرى متوسطة الحجم - من 2-3 برقوق أو شمش - (5-10) حبة عنب - 2 تين - 3 بلحات أو تمر - شريحة بطيخ - 2/1 ثمرة كتالوب صغيرة - (4-6) ثمرات فراولة - 2/1 ثمرة رومان)

ملحوظة

للاستفادة من أنشطة الجمعية العربية لدراسة أمراض السكر والميتابوليزم



01012223414148 - 01016868552 (الخط الساخن)



الجمعية العربية لدراسة أمراض السكر والميتابوليزم (AASD)



www.aasdonline.com