



Quality Accredited
by JCI, USA



الحمية و مرض السكري



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٠٤
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٠٦

E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Quality Accredited
by JCI, USA

Diet and Diabetes



Patient and Family Educational Brochures



Zulekha Hospital
Your Health Matters LLC

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.

E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

الحمية و مرض السكري:

Diet and Diabetes

The primary goal when you are diabetic is to keep your blood glucose level as close to normal as possible (The normal fasting blood glucose level is 70-110 mg/dl). This may help alleviate many of the long-term risks associated with diabetes, such as heart disease, nerve, kidney and eye damage. Diet plays a significant role in your blood glucose level but most newly diagnosed diabetes patients are unsure of their first treatment step.

Focus on building healthy eating habits

- **Eat Regularly:** For many people with diabetes, this should consist of breakfast, lunch and dinner and possibly some planned snacks throughout the day (at regular intervals).
- **Make Healthy Eating Choices:** Foods like beans and whole grains may help control hunger and lower blood cholesterol levels. You should strive to eat more servings of whole grain, high fiber foods each day. You can also add fiber to some of your favorite recipes by substituting oats or brown rice for some of the meat recipes like meatloaf or meatballs.
- **Reduce the amount of fat in your food:** This will protect your heart from heart disease. Foods such as butter, margarine and meat have high fat levels. Drink low fat or skimmed milk instead of whole milk. Use fat-free sour cream instead of regular cream and spice it up with some herbs for extra flavor.
- **Include more vegetables and fresh fruits in your meals:** Use these for more nutritious snacks instead of candy or cookies. Their nutritional benefits are undeniable.
- **Don't skip breakfast:** Breakfast is the most important meal for everyone especially for people with diabetes. Try to consume a healthy balanced meal in the morning. A good breakfast will help get your day started off right!
- **If you are over weight, lose some weight:** Even a small reduction in weight can have a major impact on reducing your blood glucose levels. Do things in small steps. For example, if you decided on eating more vegetables everyday, then make sure that you keep on doing that before setting another goal.

Keep these tips in mind:

- **Consult a dietician:** Not all people with diabetes have the same nutritional needs. Dietician can help you understand the effects different foods will have on your body. They can also help you plan the most effective diet for your particular needs.
- **Know how much is too much:** Some time it is not what we eat but how much we eat that gets us into trouble. If the large portions are a problem for you, drag out the measuring cups and spoons. They will help bring your portion to an appropriate size.
- **Use common sense:** The most important thing to keep in mind when beginning a diabetic diet is to use common sense. It isn't a good idea to have cakes and cookies but if you do eat them occasionally you must make allowances elsewhere in your diet to compensate for those extra calories and carbohydrates. And also try doing some physical activities like walking to burn off the unwanted calories.

إن الهدف الأساسي لمريض السكري أن يحافظ على مستوى السكر بالدم ضمن المعدل الطبيعي قدر الامكان (إن المستوى الطبيعي للسكر في الدم عند الصيام يتراوح ما بين ٧٠ - ١١٠ dl/mg) وهذا قد يساعد على التخفيف من العديد من المخاطر على المدى البعيد للأمراض المرتبطة بمرض السكري ، كأمراض القلب و الاعصاب و الكلى و أمراض العيون. تلعب الحمية دور هام في مستوى السكر في الدم بالنسبة للمرضى الذين عرفوا اكتشافوا إصابتهم بالمرض حديثاً، فغالبيتهم لا يعرفون تماماً ما هي الخطوة الأولى للعلاج.

التركيز على بناء العادات الصحية للأكل و التغذية:

- كل بانتظام: من الأفضل لمعظم المرضى المصابين بالسكري، أن يتناولوا وجباتهم كاملة والتي تشمل الإفطار والغداء والعشاء، ويمكن أن يتخللهم بعض الوجبات الخفيفة خلال اليوم حسب دراسات أخصائيي التغذية.
- اختيارات الأكل الصحية: تساعد الأطعمة التي تحتوي على الحبوب والألياف، على محاربة الجوع وتخفيف نسبة الكوليستيرول. يجب عليك المحافظة على تناول الوجبات التي تحتوي على الألياف والحبوب الكاملة كل يوم. كذلك يمكنك الإستعاضة في أطباقك اليومية ببعض المكونات الأخرى تحتوي على الألياف مثل: الشوفان والأرز الأسمر بدلاً من إدراج اللحوم.
- خفف من كميات الدهون في الوجبات: هذا من شأنه تقليل الإصابة بأمراض القلب. إن الأطعمة كالزبدة، والمارجرين واللحوم تحتوي على نسبة عالية من الدهون، لذا حاول تجنبها. اشرب الحليب قليل الدسم أو المنزوع الدسم بدلاً من كامل الدسم. إستخدم المنتجات قليلة الدسم دائماً في طعامك. ويمكنك إضافة بعض البهارات عليها لتمنحها مذاقاً لذيذاً.
- إحرص على إدراج الخضراوات الطازجة و الفاكهة ضمن أكلاتك اليومية: تناولها بين الوجبات الرئيسية عندما تشعر بالجوع بدلاً من الحلويات أو الوجبات عالية السرعات الحرارية.
- لا تهمل وجبة الإفطار: تعد وجبة الإفطار من أهم الوجبات على الإطلاق وخصوصاً لمريض السكري. حاول دائماً تحضير وجبة إفطار متوازنة في الصباح، فإن وجبة الإفطار الصحية تساعدك على بداية يوم نشيط و حيوي.
- إذا كنت تعاني من وزن زائد حاول المحافظة على وزن مثالي يناسب جسمك: حتى التخفيض البسيط في الوزن يساعد على تخفيض نسبة السكر بالدم. دائماً إبدأ بخطوات بسيطة في تخفيض الوزن، فمثلاً إذا قررت زيادة كمية الخضراوات فلا تقدم على خطوة أخرى جديدة حتى تتعود على الأولى.

حافظ على هذه النصائح:

- **إستشر أخصائي التغذية:** ليس كل المصابين بالسكري بحاجة إلى نفس المعدل من الغذاء، لذا فأخصائي التغذية هو من يستطيع تحديد تأثير الأطعمة المختلفة على صحتك. وكذلك مساعدتك على إعتقاد نظام غذائي مناسب لحالتك.
- **إعرف متى يكون أكثر من اللازم:** ففي بعض الأحيان ليس من المهم ما نأكله بقدر أهمية كمية ما نأكله، حاول إستخدام مقاييس مثل الملاعق لتحديد الكميات التي تتناولها.
- **إلجأ للأموال البديهيّة:** من المهم عند بداية الحمية لمريض السكري أن يتحلوا بالعقلانية والموضوعية عند الأكل خارج المنزل. فليس من المفيد تناول الحلويات ولكن إن حدث ذلك، فيجب أن تعادل بقيمة الوجبة التالية لتعويض الزيادة في السكر. فيمكنك تناول الحلوى ولكن على فترات متباعدة ولكن ليس كل يوم.