

السكري مرض مزمن ذاتج عن نقص مطلق أو نسبي بإفراز الأنسولين. تهدف معالجة مرض السكري إلى الوصول إلى مستوى جيد لسكر الدم و منع حدوث أي انخفاض شديد أو ارتفاع شديد له، والمحافظة على النمو الطبيعي بالنسبة للأطفال المصابين، وتجنب ارتفاع الكوليسترول و ضبط ضغط الدم. وتعتبر الحماية والرياضة والدواء الأساس الثلاثة التي تقوم عليها معالجة ارتفاع سكر الدم.

□

الغذاء حاجة لا غنى عنها في حياة كل إنسان. وعاداتنا الغذائية إما أن توصلنا إلى الصحة أو إلى المرض. و تنظيم الوجبات الغذائية أمر هام ضروري للجميع. إنما تتزايد أهميته بالنسبة لمرضى السكري، فعلاج السكري يعتمد بشكل أساسي على نوع وكمية الغذاء وعلى مواعيد تناول الوجبات الغذائية. عندما ينصح مريض السكري بإتباع حمية غذائية، غالباً ما يتبادر إلى ذهن المريض أن الحمية تعني الحرمان من الطعام أو تناول الطعام المسلوق فقط ، وبالتالي يتكاسل ويتباطأ المريض في إتباع الحمية ويتهرب، لكن النظام الغذائي المطلوب عبارة عن نظام متوازن صحي يهدف إلى تغيير عاداتنا الغذائية الخاطئة وإتباع عادات جديدة لا تتعارض مع نمط الحياة الطبيعية ولما تحرم المريض من أصناف غذائية يفضلها.

□

أول خطوة في علاج مريض السكري هي استشارة الطبيب وأخصائي التغذية ليساعد في تحديد النظام الخاص المناسب له، فكل شخص يختلف عن الآخر. وبعد معرفة الوزن والطول والعمر يتم تحديد الوحدات الحرارية الخاصة بكل شخص. وهي تتأثر بالنشاط الجسماني ونوع العمل¹ والأدوية التي يتناولها المريض، ومن ثم توزع الوحدات الحرارية على العناصر الغذائية الأساسية : المواد²الكربوهيدراتية (النشويات و السكريات)، والبروتينات، والدهون بحسب الحالة الصحية للمريض ...

:

□

وبعد تحديد الوحدات الحرارية والعناصر الغذائية يتم ترجمة هذه الأرقام إلى أطعمة مختلفة من المجموعات الغذائية الأساسية و توزيعها على الوجبات في اليوم حسب نوع العلاج و مستوى سكر الدم بالإضافة إلى عادات المريض الغذائية بحيث تكون سهلة التطبيق .

□

يعتمد النظام الغذائي لمرضى السكري على نظام البدائل، وهو عبارة عن نظام يتم تصنيف المواد الغذائية فيه إلى التي تحتوي على قيمة غذائية متشابهة في مجموعة واحدة، بحيث يتم اختيار أي صنف يرغبه المريض من هذه المجموعة الغذائية . ويهدف هذا النظام إلى التنوع في الأطعمة بحيث تتناسب مع ما يحب المريض. و بحيث لا يشعر المريض بأنه مقيد بنوعية معينة فقط من الطعام .

□

! ن أفضل طريقة للتغذية الصحية هو تناول أطعمة متنوعة، ولما توجد مجموعة واحدة تعطيك كافة عناصر التغذية الضرورية. لذلك يجب عدم حذف طعام معين كما يفعل كثير من مرضى السكري الذين يمتنعون تماماً عن النشويات، خاصة الخبز والرز و المعكرونة ...

□وهن لك بعض النصائح الغذائية لمرضى السكري :1.المابتعاد عن تناول الأغذية المالحة ، لأن مريض السكري أكثر عرضة من الشخص السليم للإصابة بأمراض القلب وارتفاع الضغط .

2.الإكثار من أكل الخضار والمحارص

على تناول الكميات الموصى بها من الفاكهة.

3.عدم استبعاد الأغذية النشوية (كالرز - الخبز - المعكرونة)

□

من الطعام, بل تناولها حسب المقدار المحدد من الطبيب .

4.تناول الطعام بالكميات و المواعيد المحددة.

5.الابتعاد عن تناول المواد الدسمة المشبعة (كالسمن - الزبد - الزيوت المهدرجة) واستبدالها بالزيوت السائلة بكميات معتدلة.

6.الاعتدال في تناول اللحوم الحمراء واستبدالها بالدواجن والأسماك والمقويات.

7. تناول منتجات الألبان (الحليب, اللبن والأجبان) خالية الدسم أو قليلة الدسم.

8. ممارسة الرياضة يومياً.

□

□