

التغذية الصحية لمرضى السكري من النوع الثاني

تم إعداده من قبل مجموعة المصالح المعنية بمرض السكري التابعة للمعهد الأيرلندي للتغذية والنظم الغذائية



HWB00380

التاريخ: مايو 2021 تاريخ المراجعة: مايو 2022



مقدمة

تم إعداد هذا الكتيب لأولئك الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بالسكري من النوع الثاني. السكري من النوع الثاني هو حالة مرضية شائعة للغاية. وعلى الرغم من أن السكري من النوع الثاني حالة مرضية خطيرة آخذة في التزايد، فنحن الآن نعرف الكثير عنه، ويمكن علاجه والتحكم فيه بنجاح بحيث يمكن لمريض السكري أن يتمتع بحياة طويلة تملؤها الصحة. بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن الوقاية منه أو تأخير ظهوره.

المحتويات

18 الهرم الغذائي	2 إذن، ما هو السكري من النوع الثاني؟
20 الملح	3 علاج السكري من النوع الثاني
20 المشروبات الكحولية	4 الهدف من علاج السكري من النوع الثاني
21 مقترحات وجبات	5 فهم التغذية والسكري من النوع الثاني
27 نقص السكر في الدم	7 الحفاظ على وزن صحي
30 عمل فحوصات دورية	8 النشاط البدني
31 التدخين	9 التغذية السليمة المناسبة للسكري من النوع الثاني
32 جهات اتصال مفيدة	10 الكربوهيدرات
		12 الأطعمة عالية الدهون، والملح، والسكر
		14 فهم الدهون
		17 الفاكهة والخضروات

لمزيد من المعلومات أو لحجز مكانك
مجاًناً في إحدى دورات دعم مرضى
السكري، زُر الموقع الإلكتروني
للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية
HSE: www.hse.ie/diabetes



إذن، ما هو السكري من النوع الثاني؟

السكري من النوع الثاني هو حالة مرضية تظهر عندما يفقد الجسم قدرته على التعامل مع ارتفاع مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم.

في العادة، عندما نتناول الطعام، خاصة الكربوهيدرات (النشويات والسكريات)، يرتفع مستوى السكر في الدم لدينا. واستجابة لهذا، يفرز البنكرياس الإنسولين الذي يعيد مستوى السكر إلى معدله الطبيعي. والإنسولين هو هرمون يفرزه عضو صغير في الجسم يُسمى "البنكرياس".

عند مريض السكري من النوع الثاني، ربما لا يفرز الجسم كمية كافية من الإنسولين، أو ربما لا يعمل الإنسولين، الذي يتم إفرازه، بشكلٍ فعال كما ينبغي. وهو ما يشار إليه بـ "مقاومة الإنسولين". كما أن زيادة الوزن تؤدي إلى زيادة مقاومة الإنسولين.

نقص الإنسولين ومقاومة الإنسولين كلاهما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم. من المهم الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن الحدود الطبيعية لأن السكري، الذي لا تتم السيطرة عليه بشكل جيد، يمكن أن يؤدي إلى تلف العينين، والكليتين، والأعصاب، ويمكن أيضًا أن يساهم في الإصابة بأمراض الجهاز الدوري، التي تشمل أمراض القلب، والسكتة الدماغية، وضعف الدورة الدموية.



علاج السكري من النوع الثاني

يتطلب علاج السكري من النوع الثاني منك اتباع نمط حياة صحي، يتضمن التغذية الصحية والمواظبة على النشاط البدني.



يعاني معظم مرضى السكري من النوع الثاني من زيادة الوزن، لذا من المهم أن تخسر الوزن تدريجيًا. إذا كان قد تم تشخيص إصابتك حديثًا بالسكري من النوع الثاني، فربما تساعدك خسارة الوزن الزائد على التعافي من السكري، أو تجاوز مرحلة السكري من النوع الثاني. وربما تساعدك أيضًا في تأخير أو تقليل حاجتك إلى أخذ أدوية السكري. من المفيد لك أن تخسر ما بين رطلٍ إلى رطلين (1-2) أسبوعيًا. وسوف يساعدك وزن نفسك مرة واحدة في الأسبوع على متابعة ما تحزره من تقدم.



بالإضافة إلى التغذية الصحية والنشاط البدني، ربما يصف لك الطبيب حبوبًا للتحكم في السكري لديك. يمكن أن يكون السكري من النوع الثاني حالة مرضية تزداد شدتها بمرور الوقت، وفي بعض الحالات لا يكفي تناول حبوب للحفاظ على التحكم في مستواه أو تحقيق سيطرة جيدة عليه، وربما تحتاج أيضًا إلى أخذ إنسولين.

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فخسارة بعض الوزن تُعد أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لعلاج السكري لديك.

يمكن علاج السكري من النوع الثاني بالطرق التالية:

- ◀ التغذية الصحية والمواظبة على النشاط البدني
- ◀ التغذية الصحية، والمواظبة على النشاط البدني، وتناول حبوب السكري
- ◀ التغذية الصحية، والمواظبة على النشاط البدني، وتناول حبوب السكري، والإنسولين

الهدف من علاج السكري من النوع الثاني

عندما تزور طبيبك، ينبغي أن تحددًا معًا أنسب علاج لك. وسوف يكون الهدف من علاجك هو الحفاظ على مستويات السكر في الدم عندك ضمن الحدود الطبيعية، التي عادة ما تتراوح بين 8-4 مليمول/لتر. يمكن أن تساعدك التغذية الصحية في الحفاظ على مستويات السكر في الدم، والكوليسترول، وضغط الدم لديك ضمن المعدل الطبيعي.

حقائق عن السكري: هل تعلم أن؟

- ▶ مرضى السكري أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض الجهاز الدوري، التي تشمل أمراض القلب والسكتة الدماغية.
 - ▶ معدل الإصابة بأمراض القلب لدى مرضى السكري هو ضعف المعدل لدى غير المصابين بالسكري.
 - ▶ مرضى السكري أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية بمقدار 2-4 مرات مقارنة بغير المصابين بالسكري، وبمجرد إصابتهم بالسكتة الدماغية، يصبحون أكثر عرضة لمعاودة السكتة الدماغية بمقدار 2-4 مرات مقارنة بغير المصابين بالسكري.
 - ▶ المدخنون المصابون بالسكري أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار 9 مرات مقارنة بغير المدخنين غير المصابين بالسكري.
- تذكّر أن هذه الأخطار ترجع إلى سوء التحكم في السكري. إذا تم الحفاظ على مستويات السكر، وضغط الدم، والكوليسترول ضمن المعدل الطبيعي، فسوف يتم التقليل من كل هذه الأخطار.



فهم التغذية والسكري من النوع الثاني

هناك العديد من الرسائل المختلفة حول أفضل نظام غذائي للتحكم في السكري من النوع الثاني. فيمكن أن تقدم وسائل الإعلام، والمتخصصون في مجال الرعاية الصحية، والباحثون نصائح متضاربة – فالبعض يقول إن السكر ضار بصحتنا، والبعض الآخر يقول إن الدهون تمثل أكبر مشكلة. قد يكون من المربك أن نعرف ما المعلومات التي ينبغي أن نستمع إليها، بينما يبدو أن النصائح التي تُقدّم إلينا بشأن التغذية الصحية تتغير كل يوم. إذن، كيف يمكنك أن تغربل كل هذه المعلومات لتحديد الأنسب لك ولمرض السكري الذي تعاني منه؟

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، يمكن أن تساعدك خسارة بعض الوزن في تحسين مستويات السكر في الدم، وضغط الدم، والكوليسترول. وعندما يتعلق الأمر بالحفاظ على الوزن تحت السيطرة، يوجه دائماً إخصائيو التغذية رسالة واحدة لا تتغير، وهي ضرورة تحقيق التوازن السليم بين الطعام الذي نتناوله ومستوى النشاط البدني الذي نؤديه.

عندما نركز أكثر من اللازم على عنصر غذائي واحد، مثل الدهون أو السكر، من السهل أن ننسى جودة نظامنا الغذائي بوجه عام، كما أنه قد يكون من الصعب اتباع نظام غذائي قاسٍ بشكل خاص، هذا بالإضافة إلى كونه غير متوازن غذائياً. يمد الطعام جسمنا بفيتامينات وأملاح مهمة مثل الكالسيوم، والحديد، والألياف. نحتاج إلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة للحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على صحة جيدة في جميع مراحل الحياة، ولجعل التغذية الخاصة بالسكري من النوع الثاني ممتعة قدر الإمكان.

إن إحدى أكبر المشكلات التي تواجهنا في اتباع نظام غذائي معين هي المحافظة عليه – خاصة الحفاظ على خسارة الوزن. عندما يتعلق الأمر بالتغذية، ليس من السهل تغيير سلوكياتنا. هناك بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك، بما في ذلك تحديد أهداف واقعية، والتخطيط المسبق،

والحصول على الدعم المناسب، واستئناف خطتك عندما تتوقف.

أثبتت الدراسات أن العديد من الأساليب الغذائية يمكن أن تنجح في التحكم في السكري من النوع الثاني. يغطي هذا الكتيب بشكلٍ رئيسي أسلوب التغذية الصحية الغنية بالألياف، مسترشداً بالهرم الغذائي كدليل.

تُعد مراقبة الذات مهارة أساسية تساعدك في تحديد نوعية التغييرات في نمط حياتك التي ربما تكون مفيدة. كما أن الاحتفاظ ببيانات مسجلة يمكن أن يساعدك في معرفة العلاقة بين مستويات السكر في الدم، والوزن، وكمية الطعام، والنشاط البدني الذي تؤديه. من خلال هذا، يمكنك مقارنة بياناتك المسجلة بالهرم الغذائي أيًا كانت الخطة التي تحاول اتباعها أو الأهداف التي وضعتها لنفسك، وتحديد ما إذا كنت تحتاج إلى إدخال المزيد من التعديلات عليها.

فكر في التسجيل في إحدى الدورات المجانية لدعم مرضى السكري. فهذا يمكن أن يجعلك تشعر بأن هناك أشياء كثيرة يمكنك معرفتها عن السكري من النوع الثاني، كما أن دورات التثقيف عن السكري يمكن أن تجعل التعايش مع مرض السكري من النوع الثاني أسهل. كما أن حضور دورة تثقيفية يمكن أن يساعدك على معرفة المزيد عن السكري، ومدى تأثيره على جسمك.

فالأشخاص، الذين يحضرون دورة تثقيفية، يشعرون بالمزيد من الثقة في قدرتهم على الاهتمام بحالتهم، ويكونون أقل عرضة للإصابة بمشكلات صحية. وفي الحقيقة، فإن حضور دورة تثقيفية يشكل جزءاً أساسياً من السيطرة على السكري، ويُنصح بإكمالها كل شخص مصاب بالسكري من النوع الثاني.

هناك ثلاث دورات مجانية لدعم مرضى السكري مدعومة من المكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE. هذه الدورات هي دورة تحت عنوان "اكتشف السكري من النوع الثاني" DISCOVER DIABETES - Type 2، ودورة التثقيف عن مرض السكري وإدارة الذات بالنسبة للمرضى الحاليين والأشخاص الذي تم تشخيص إصابتهم حديثاً DESMOND، ودورة التثقيف عن السكري الموجهة لمجتمع مرضى السكري CODE.

يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات وحجز مكانك مجاناً بالدخول على موقع

www.hse.ie/diabetescourses

الحفاظ على وزن صحي

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فخسارة الوزن تُعد أحد أفضل وأهم الأشياء للتحكم في السكري الذي تعاني منه. فزيادة الوزن تساهم في مقاومة الإنسولين. وخسارة الوزن سوف تساعدك على تحسين التحكم في السكري لديك.

- استهدف خسارة ما بين 5-10 كجم (11-21 رطلاً) على مدى 3-6 شهور، أو استهدف خسارة 10% من الوزن الفعلي لجسمك. وبعبارة أخرى، إذا كان وزنك 100 كجم (15 ستون و10 أرطال)، ينبغي أن تستهدف خسارة 10 كجم (21 رطلاً) أو 5-15% من وزن جسمك.
- ينبغي أن تكون خسارة الوزن تدريجية، حاول أن تخسر ما بين رطلٍ إلى رطلين (1-2) كل أسبوع. فإذا خسرت الوزن بمعدل أسرع من هذا، سوف ينتهي بك الأمر إلى فقدان الكتلة العضلية مع الدهون، وهو أمر غير مستحب؛ أنت تحتاج فقط إلى فقدان الدهون!

يميل العديد من مرضى السكري من النوع الثاني إلى اكتساب وزن حول خصرهم، لذا فبالإضافة إلى متابعة وزنك، ينبغي عليك قياس محيط خصرك. تساعد خسارة الوزن حول منطقة المعدة على التحكم في السكري لديك. إذا كان قياس محيط الخصر لديك أعلى من هذه القيم، فأنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض الجهاز الدوري.

◀ ينبغي أن تستهدف النساء الوصول إلى محيط خصر لا يزيد عن 31.5 بوصة (80 سم).

◀ ينبغي أن تستهدف الرجال الوصول إلى محيط خصر لا يزيد عن 37 بوصة (94 سم). إذا كنت رجلاً من أصل آسيوي، ينبغي أن تستهدف الوصول إلى محيط خصر لا يزيد عن 35 بوصة (90 سم).

سوف تساعدك خسارة الوزن على:

- تخفيض مستويات السكر في الدم لديك
- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب
- تخفيض ضغط الدم لديك

- تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم لديك
- تحسين قدرتك على الحركة
- تخفيف الضغط على مفاصلك

لمزيد من الإرشادات والنصائح حول كيفية خسارة الوزن، يُرجى الذهاب إلى موقع

www.safefood.net/weight-loss

النشاط البدني

بالإضافة إلى التغذية الصحية، يمكن أن تساعدك المواظبة على النشاط البدني

على التحكم في السكري لديك.

يُقدّر بالنشاط البدني المشي لمدة نصف ساعة على الأقل معظم أيام الأسبوع. من التمارين الأخرى المناسبة ركوب الدراجات، أو السباحة، أو الرقص، أو ممارسة رياضة الجولف، أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فسوف تحتاج إلى ممارسة نشاط بدني لمدة تتراوح بين 60-90 دقيقة على الأقل كل يوم لضمان خسارتك للوزن. ابدأ ببطء، ثم قم بزيادة الوقت والوتيرة تدريجيًا.

للنشاط البدني فوائد صحية كثيرة:

- يساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن الحدود الطبيعية
- يساعدك على الشعور بالمزيد من الحيوية
- يُحسن الدورة الدموية
- يخفف التوتر
- يساعدك على خسارة الوزن
- يزيد مستويات الكوليسترول المفيد
- يحسن ضغط الدم
- يحسن حالتك المزاجية

من الأنشطة الأخرى التي يمكنك القيام بها للحفاظ على نشاطك صعود السلالم، وغسيل السيارة، وأعمال البستنة، والأعمال المنزلية.

عند ممارسة الرياضة، ارتد دائمًا حذاءً مريحًا ومناسبًا حتى لا تسبب ضررًا لقدميك. إذا كنت تعاني من مشكلة قلبية حاليًا، أو إذا لم يكن قد سبق لك ممارسة الرياضة في الماضي، فمن المقترح أن تستشير الممارس العام، الذي تتعامل معه، أو فريق السكري قبل بدء برنامج رياضي.

التغذية السليمة المناسبة للسكري من النوع الثاني

بعض النصائح العامة المهمة:

- تناول وجبات منتظمة
- احرص على تحقيق توازن بين جميع المجموعات الغذائية، التي تشمل الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون الصحية. لمعرفة أحجام الحصص الغذائية، انظر الهرم الغذائي في صفحة (18).
- قلّل جدًّا من تناول الأطعمة الموجودة أعلى الهرم الغذائي.
- قلّل كمية الدهون الكلية التي تتناولها، واجعل أكثرها من الدهون الأحادية المشبعة.
- تناول الخضروات، والسلطة، والفاكهة بانتظام. استهدف تناول ما بين 5-7 حصص من الخضروات والسلطة كل يوم.
- تناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع.
- تجنّب إضافة الملح إلى الطعام، وقلّل من تناول الأطعمة المصنّعة.
- إذا كنت تتناول مشروبات كحولية، فإنه يُوصى بعدم تناول أكثر من 11 مشروبًا قياسيًا في الأسبوع بالنسبة للنساء أو 17 مشروبًا قياسيًا في الأسبوع بالنسبة للرجال (انظر صفحة 20).

الوجبات المنتظمة

- تناول وجبات منتظمة في مواعيد منتظمة كل يوم. تناول الإفطار، والغداء أو وجبة خفيفة، والعشاء.
- إذا شعرت بالجوع بين الوجبات، يمكنك أن تجرب وجبة خفيفة ذات سعرات حرارية منخفضة، مثل الفاكهة أو الزبادي الدايت، أو الزبادي منخفض السعرات الحرارية.
- يُقصد بتناول الوجبات بانتظام أن تخطط مسبقًا لوجباتك. على سبيل المثال، إذا كنت تريد القيام برحلة طويلة، فمُ بتحضير بعض الطعام لتأخذه معك حتى يكون لديك شيء تتناوله في المواعيد المعتادة، وخطط مسبقًا لوجبات الأسبوع القادم، واستخدم قائمة تسوّق.

الكربوهيدرات

للكربوهيدرات أكبر تأثير على مستويات السكر في الدم، لأنه عند هضم الكربوهيدرات، فإنها تتحول إلى جلوكوز (سكر).

تتكون الكربوهيدرات من سكريات ونشويات، وهي تُعد مصدرًا هامًا من مصادر الطاقة للجسم والمخ. وعلى الرغم من ذلك، فعند الإصابة بالسكري، من المهم أن تعرف مصادر الكربوهيدرات وأحجام الحصص.

الأطعمة التالية تمثل مصادر للكربوهيدرات:

الكربوهيدرات النشوية

- جميع أنواع الخبز والبسكويت الهش
- البطاطس
- الحبوب والشوفان
- المكرونة/الأرز/الشعيرية/الكسكي
- البطاطا الحلوة/موز البلاتنين
- الأطعمة التي يتم تحضيرها من الدقيق، مثل قواعد البيتزا



الكربوهيدرات السكرية

- جميع الأطعمة الحلوة (الكعكات، والشوكولاتة، والبسكويت، والمرابي، والمرملاد، والمشروبات الغازية المحلاة بالسكر ... إلى آخره)



السكريات الطبيعية

- الفاكهة وعصائر الفاكهة
- البقوليات (البازلاء، والفاصولياء، والعدس)
- منتجات الألبان (الحليب، الزبادي)

اختر حصصًا ذات أحجام متماثلة من الكربوهيدرات في كل وجبة رئيسية، لأن هذا يمكن أن يساعدك على التحكم في مستويات السكر في الدم لديك.

حاول أن تستخدم أنواع الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة لزيادة محتوى الألياف في نظامك الغذائي، على سبيل المثال خبز الحبوب الكاملة، وحبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة، والمكرونات المصنوعة من حبوب القمح الكاملة، والأرز البني. يضمن إدخال كمية كافية من الألياف في نظامك الغذائي سلامة وظائف الأمعاء.

الحصة الواحدة من النشويات تعادل:

◀ حبتّي بطاطس متوسطة الحجم/4 حبات بطاطس صغيرة الحجم

◀ شريحتين رقيقتين من الخبز، أو رغيف خبز عربي

◀ كوباً من الأرز/المكرونات/الشعرية/

الكسكسي المطبوخ

◀ حصة واحدة من حبوب الإفطار

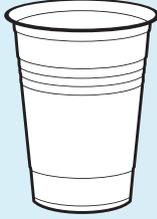
(شريحتين من الويتابيكس، 1/3 كوب من

الثريد الجاف، 1/2 كوب من

الرقائق عالية الألياف)

◀ كوب بطاطا حلوة/موز البلانتين

استخدم كوباً
بلاستيكياً
للاستعمال مرة
واحدة، سعة 200
مل، لتحديد
حجم الحصة.



إذا تم إحالتك إلى أخصائي تغذية، فسوف يقدم لك النصيحة بشأن عدد الحصص الغذائية التي ينبغي عليك تناولها، حسب وزنك ومستويات نشاطك.

اختر الكربوهيدرات ذات المؤشر الجلايسيمي GI المنخفض. يشير المؤشر الجلايسيمي إلى معدل إطلاق الجلوكوز (السكر) من الطعام. تطلق الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض الجلوكوز (السكر) ببطء، وهي تُعد أفضل أنواع الكربوهيدرات لمرضى السكري. تشمل النشويات ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض الثريد، والمكرونات، والبقوليات (البازلاء، والفاصولياء، والعدس)، والشعرية، والخبز متعدد الحبوب/خبز القمح.

الأطعمة عالية الدهون، والملح، والسكر (أعلى الهرم الغذائي)

ينبغي تناول هذه الأطعمة مرة واحدة أو مرتين فقط في الأسبوع.

يمكن أن تكون الأطعمة/المشروبات، التي تحتوي على سكر، ذات سعرات حرارية عالية، ويمكن أن تسبب زيادة في الوزن؛ ولهذين السببين ينبغي الإقلال من هذه الأطعمة.

من المهم أيضًا اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر، والملح، والدهون. يبين الجدول المقابل البدائل المناسبة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر.

ليست هناك حاجة لشراء أطعمة "سكري" خاصة. فهذه الأطعمة مرتفعة التكلفة، ويمكن أن تحتوي على سعرات حرارية عالية ودهون كثيرة، وإذا تم تناولها بكميات كبيرة يمكن أن تسبب الإسهال.



الأطعمة عالية السكر التي يجب تجنبها	اختر بدلاً منها
السكر الأبيض أو البني، والعسل، والشربات، ودبس السكر (العسل الأسود)، والجلوكوز، والمُحليات التي تحتوي على السكر	المُحليات الصناعية مثل كاندريل، أو سبليندا، أو هيرمستاس، أو أي علامات تجارية تحمل أسماء محال السوبرماركت
المربى	المرباد والمربى التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو كمية كبيرة من الفاكهة، ومعجون الفاكهة الطبيعية القابل للفرد مثل معجون كيلكين، وبوريه، وروبرتسونز
الحلوى، والشوكولاتة، والفدج، والتوفي	النعناع/العلكة الخالية من السكر
الفاكهة المعلبة في شراب	الفاكهة المعلبة في عصير طبيعي، أو الفاكهة الطازجة، أو حصصًا صغيرة من الفاكهة المجففة
المشروبات الغازية ومشروبات الإسكواش، التي تحتوي على سكر أو جلوكوز، مثل الكوكاكولا، والمياه المعدنية بنكهة الليمون، وكوكتيل عصير الفاكهة مثل عصير صني ديلايت وكابري صن، ومشروب الشوكولاتة الساخنة والحليب المملت مثل أوفالتين وبورنفيتا.	المشروبات الغازية ومشروبات الإسكواش الدايت أو الخالية من السكر عصير الفاكهة الطبيعي بكميات صغيرة، في أوقات الوجبات فقط
الحبوب المغلفة بالسكر مثل حبوب فروستيز، وكوكو بوبس، ورقائق كرانشي نت	الحبوب ذات الألياف العالية مثل الثريد، والقمح المبشور، ورقائق النخالة، والفاكهة والألياف



فهم الدهون

إصابتك بالسكري من النوع الثاني تجعلك أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب، لكن الإقلال من الدهون في نظامك الغذائي يمكن أن يساعدك على تقليل هذا الخطر، وذلك بمساعدتك على التحكم في وزنك. بالإضافة إلى الإقلال من تناول الدهون، من المهم تناول النوع المناسب من الدهون.

هناك عدة أنواع للدهون في نظامنا الغذائي:

الدهون المشبعة، وهي دهون في نظامنا الغذائي تؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول. وارتفاع مستوى الكوليسترول بدوره يزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. توجد الدهون المشبعة في الزبدة، ودهن الخنزير، والقشدة، ودهن اللحم، ومنتجات اللحوم مثل النقانق والنقانق السوداء والبيضاء، والكعكات، وفطائر التارت، والوجبات الجاهزة، والمقرمشات، والشوكولاتة، والفدج، والمعجنات، والفطائر.

الدهون المتحولة، وهي ترفع مستويات الكوليسترول لديك. غالبًا ما توجد الدهون المتحولة في السمن النباتي المهدرج وبعض الحلويات.

الدهون غير المشبعة في نظامنا الغذائي، وهي أفضل للحفاظ على صحة القلب. وتأتي الدهون غير المشبعة في صورتين: دهون غير مشبعة أحادية ودهون غير مشبعة متعددة.

الدهون غير المشبعة الأحادية، وهي توجد في زيت الزيتون، وزيت الكانولا (بذور اللفت)، والمكسرات مثل الفول السوداني، واللوز، والكاجو، والدهون القابلة للفرد التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة الأحادية. حاول إدخال المزيد من الدهون غير المشبعة الأحادية في نظامك الغذائي بدلاً من الدهون المشبعة.

الدهون غير المشبعة المتعددة، وهي توجد في زيت عباد الشمس، وزيت الذرة، وزيت الصويا، وكذلك في الدهون القابلة للفرد التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة المتعددة.

◀ الأسماك الدهنية غنية بدهون غير مشبعة متعددة تُعرف بـ "أوميغا 3"، وهي تعمل على حماية القلب من الإصابة بالأمراض. كما أنها تقلل الالتهابات، وتساعد على تخفيض مستويات الكوليسترول. لذا، يُوصى بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إذا كنت تعاني من السكري من النوع الثاني. وتشمل الأسماك الدهنية السلمون، والسردين، والماكريل، والرنجة، والسلمون المرقط.

كما أنك إذا كنتَ ترغب في خسارة بعض الوزن، فربما يساعدك الإقلال من الدهون في الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه.

أطعمة يجب الإقلال منها	أطعمة بديلة يمكنك اختيارها
الزبدة، ودهن الخنزير، ومرق الشواء، والسمن النباتي الصلب	الدهون القابلة للفرد قليلة الدسم – اختر الدهون القابلة للفرد التي تحتوي على دهون غير مشبعة أحادية أو متعددة مثل جولدن أوليف، وأفونمور اكسترا لايت، ولو، وفلورا لايت، والعلامات التجارية للدهون القابلة للفرد التي تحتوي على دهون غير مشبعة أحادية والتي تحمل أسماء محال السوبر ماكت، وكميات صغيرة من زيت الزيتون أو زيت بذور اللفت.
الزبادي المحلى كامل الدسم، والزبادي اليوناني، والقشدة	الزبادي خالي الدسم، والزبادي الدايت، والجبن الطازج منخفض السعرات الحرارية، والعلامات التجارية للمنتجات منخفضة السعرات الحرارية التي تحمل أسماء محال السوبر ماركت
الجبن الصلب كامل الدسم، والجبن المطبوخ، والجبن الكريمي	الجبن قليل الدسم مثل جبن الفلمنك، والشيدر قليل الدسم، والفيتا، والموتزاريلا، والجبن القابل للفرد قليل الدسم
البيض المقلي والبيض الاسكتلندي	البيض المسلوقة بقشره، أو البيض المسلوقة بدون قشره، أو البيض المخفوق
السلامي، والباتيه، والنقانق، ولفائف النقانق، والنقانق السوداء والبيضاء، ولحم اللانشون، وفتائر اللحم، ولحم الخنزير المقدد	اللحم الأحمر (منزوع الدهن)، والدجاج والديك الرومي (منزوع الجلد)، والكبد، وأحشاء الذبيحة، وبديل اللحم المفروم المصنوع من فول الصويا، والبازلاء، والفاصولياء، والعدس، والمكسرات
السمك المقلي، أو السمك المقلي بالبيض والدقيق	الأسماك الطازجة أو المجمدة، والأسماك المعلبة في صوص الطماطم أو الماء أو محلول ملحي
رقائق البطاطس، والبطاطس المطبوخة في الفرن مع بعض الزيت أو مادة دهنية، والشعرية المقلية، والخبز المقلي	البطاطس المسلوقة أو البطاطس المطهية في الفرن أو البطاطس المهروسة، والأرز أو المكرونة أو الشعرية المسلوقة، والخبز العادي والخبز العربي
الكعكجات، وفتائر التارت، والمعجنات، والشوكولاتة، والفدح، والتوفي، والمقرمشات	الفشار بدون إضافات، والبسكويت المقرمش، وكعكة الأرز
المايونيز، وكريمة السلطة، وصوص اللحم الدسم	كميات صغيرة من المايونيز قليل الدسم وكريمة السلطة قليلة الدسم، والصوصات خالية الدسم، وصوص الزيت والخل، والزبادي الطبيعي، وحبيبات المرق، والمستردة

نصائح لتقليل كمية الدهون التي تتناولها

- حدّد كمية الدهون/الزيوت مستخدماً الموازين والمكاييل المنزلية (انظر الهرم الغذائي للاسترشاد به)
- اختَر منتجات ألبان قليلة الدسم مثل الحليب قليل الدسم، والجبن قليل الدسم، والزيادي منخفض السعرات الحرارية
- اختَر دهوناً قابلة للفرد قليلة الدسم بدلاً من الزبدة
- اختر مايونيز قليل الدسم، وكريمة سلطة قليلة الدسم، وصوصات خالية الدسم
- انزع جميع الدهون الظاهرة من اللحم، والجلد من الدجاج
- عند طهي اللحم المفروم، انزع الدسم من الطواجن والحساء
- تجنّب القلي واستخدم طرق الطهي البديلة مثل الشّي، أو السلق، أو الطهي بالبخار، أو السلق البطيء (بوتشنيج)، أو الطهي باستخدام المايكروويف، أو الطهي في الفرن.
- تجنّب الصوصات الدسمة وصوصات اللحم الدسمة: انزع الدسم من عصارة اللحم لعمل صوص لحم منزلي الصنع، أو استخدم بدلاً منها صوصات الطماطم وحبيبات صوص اللحم
- لا تُضف المزيد من الدهون إلى طعامك بمجرد طهيته مثل إضافة الزبدة إلى البطاطس أو الخضروات



الفاكهة والخضروات

تناول كل يوم ما بين 5-7 حصص من تشكيلة متنوعة من الفاكهة، والخضروات، والسلطات. فالفاكهة والخضروات تحتوي على عدد قليل من السعرات الحرارية، وكمية قليلة من الدهون، ونسبة عالية من الألياف والفيتامينات.

الحصة الواحدة تعادل:

- ثمرة تفاح، أو كمثرى، أو موز متوسطة الحجم
- 1/2 كوب فاكهة طازجة مطبوخة، أو فاكهة معلبة في عصير، أو فاكهة مجمدة
- ثمرتين صغيرتين من الفاكهة، على سبيل المثال ثمرتان من الكيوي، أو اليوسفي، أو البرقوق
- 10-16 حبة من توت العليق
- كوبًا صغيرًا (150 مل) من عصير الفاكهة غير المحلى
- شريحة شمام أو أناناس
- 1/2 كوب من الخضار المطبوخ
- سلطانية صغيرة من السلطة المشكّلة
- سلطانية صغيرة من حساء الخضار منزلي الصنع

تذكّر أن: تتناول 3 حصص من الفاكهة كل يوم. تجنّب تناول أكثر من حصة واحدة في المرة الواحدة. إذا كان لديك عصير فاكهة أو سموذي، تناوله في أوقات الوجبات.

نصائح مهمة لضمان حصولك على كمية كافية من الفاكهة والخضروات

- أضف الفاكهة الطازجة إلى حبوب الإفطار
- أضف دائمًا إلى الشطائر أو لفائف الخبز خضروات السلطة مثل الطماطم، والخس، والخيار، والبصل
- استهدف تناول حصتين من الخضروات الطازجة، أو المجمدة، أو المعلبة في وجبتك الرئيسية
- تناول الفاكهة الطازجة، أو المجمدة، أو المعلبة في عصير طبيعي كنوع من التحلية
- تناول الفاكهة أو الخضروات الطازجة المقطعة إلى أصابع كوجبة خفيفة.

الهرم الغذائي

للبالغين، والمراهقين، والأطفال من 5 سنوات فأكثر.

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والسكر، والملح

يتناول معظم الناس الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والملح، والمشروبات المحلاة بالسكر، حتى 6 مرات يوميًا (استبيان Healthy Ireland Survey 2016).
ليس هناك حصص موصى بها من الأطعمة والمشروبات التي توجد أعلى الهرم الغذائي لأنها ليست ضرورية للحفاظ على صحة جيدة.

أطعمة غير ضرورية
للحفاظ على صحة جيدة.

الدهون، والدهون القابلة للذوبان، والزيوت

استخدم أقل كمية ممكنة. اختر دهونًا قابلة للذوبان خفيفة، أو تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون غير المشبعة الأحادية أو المتعددة. اختر زيت بذور اللفت، أو زيت الزيتون، أو زيت الكانولا، أو زيت عباد الشمس، أو زيت الذرة. قلل من تناول المايونيز، وسلطة الكرنب، وصوصات السلطة لأنها تحتوي أيضًا على زيوت. استخدم دائمًا في الطهي أقل كمية ممكنة من الدهون أو الزيوت- الشوي، أو الطهي في الفرن، أو الطهي على البخار، أو السلق، أو التشويح.

الحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، والفاصولياء، والمكسرات

اختر اللحوم الحمراء، والدواجن (مضروعة الجلد)، والأسماك تناول الأسماك الدهنية حتى مرتين في الأسبوع. اختر البيض، والفاصولياء، والمكسرات. قلل من اللحوم المصنعة المالحة مثل النقانق، ولحم الخنزير المقدد، وفخذ الخنزير.

الحليب، والزيادي، والجبن

اختر الأنواع قليلة السم. تناول الحليب والزيادي قليل الدسم بمعدل أكبر من الجبن. استمتع بتناول الجبن بكميات صغيرة. تحتاج الحوامل إلى 3 حصص يوميًا.

حبوب إفتار وخبز من الدقيق الكامل، وبطاطس، ومكرنة، وأرز

يفضل تناول حبوب الإفطار المصنوعة من الدقيق الكامل والحبوب الكاملة. استمتع في كل وجبة. يتوقف عدد الحصص على العمر، والحجم، وما إذا كنت رجلاً أم امرأة، ومستويات النشاط. راقب حجم حصصك، واستخدم دليل الحصص اليومية.*

الخضروات، والسلطة، والفاكهة

اعتمد في وديتك على هذه الأطعمة، واستمتع بمجموعة متنوعة من الألوان. كلما زادت الألوان، كان أفضل. اقتصِر في تناول عصير الفاكهة على غير المحلى، مرة واحدة يوميًا.

* دليل الحصص اليومية من حبوب الإفطار والخبز المصنوعين من دقيق القمح الكامل، والبطاطس، والمكرنة، والأرز

نشاط (5)	طفلة (5-12)	مراهق (13-18)	بالغ (19-50)	بالغ (51+)	غير فعال
3	4-3	4	4-3	3	♀
4	5-3	7-5	5-4	3	♂

ليست هناك إرشادات بالنسبة للأطفال غير النشيطين، لأنه من الضروري أن يكون جميع الأطفال نشيطين.

متوسط الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية من جميع الأطعمة والمشروبات بالنسبة للبالغين

النشطة 2000 سعر حراري غير النشطة 1800 سعر حراري
النشط 2500 سعر حراري غير النشط 2000 سعر حراري

المصدر: وزارة الصحة/ المكتب التنفيذي للخدمات الصحية 2016.

حصى صغيرة من الشوكولاتة، والبسكويت، والكعك، والحلوى، والمقرمشات وغيرها من الوجبات الخفيفة المالحة، والأيس كريم والمشروبات المحلاة. ليس كل يوم، مرة أو مرتين في الأسبوع بحد أقصى.

أطعمة لا
يتم تناولها
كل يوم

1 حصة واحدة تساوي:

دهوناً قليلة للفرد خفيفة أو قليلة الدسم، تكفي شريحتين من الخبز (عينة صغيرة واحدة) ملعقة صغيرة من الزيت لكل شخص أثناء الطهي

بكميات صغيرة
كل يوم

75-50 جم لحم بقري، أو لحم ضأن، أو لحم خنزير، أو لحم مفروم، أو دواجن بدون دهن مطبوخة (نصف حجم راحة اليد)
100 جم سمك مطبوخ، أو فول صويا، أو توفو
¾ كوب فاصولياء أو عدس
2 بيضتين
40 جم مكسرات أو بذور غير مملحة

2
حصان في
اليوم

1 كوب حليب (200 مل)

1 عينة زبادي (125 جم)

1 زجاجة مشروب زبادي (200 مل)

2 إصبعين (25 جم) من الجبن الصلب أو شبه الصلب، مثل

جبن الشيدر أو الفلمنك

2 إصبعين (25 جم) من الجبن الطري، مثل جبن بري أو جبن كاممبر

3
حصص في
اليوم

5 حصص بالنسبة
للأطفال الذين تتراوح
أعمارهم بين 9
سنوات-12 سنة
والذين هم بين
13-18 سنة

2 شريحتين رقيقتين من خبز دقيق القمح الكامل، أو شريحة

ونصف شريحة من خبز الصودا المصنوع من دقيق

القمح الكامل، أو رغيف خبز عربي

½ كوب شوفان جاف للتزويد، أو

½ كوب حبوب موسلي غير محلاة

1 كوب أرز، أو مكرونة، أو شعيرية، أو كسكسي مطبوخ

2 حبة بطاطس متوسطة الحجم، 4 حبات بطاطس

صغيرة الحجم، أو كوب بطاطا حلوة، أو موز البلاتين

حتى *7 حصص
بالنسبة للمر
اهلين
والرجال الذين
تتراوح أعمار
هم بين 19-50
سنة

5-3
حصص في
اليوم

1 ثمرة فاكهة متوسطة الحجم- تفاح، أو برتقال، أو كمثرى، أو موز

2 ثمرة صغرتين من الفاكهة- برقوق، أو كيوي، أو يوسفى، أو برتقال

فاكهة صغيرة الحجم- 6 حبات فرفولة، أو 10 حبات عنب،

أو 16 حبة من ثوت الطبق

½ كوب خضار مطبوخ- طماخ أو مجعد

1 سلطانية سلطة- خس، وطماطم، وخيار

1 سلطانية حساء خضار منزلي الصنع

150 مل عصير فاكهة غير محلى

7-5
حصص في
اليوم

الزيوت- استخدم ملعقة
زيت صغيرة لكل
شخص عند الطهي، أو
في السلطات.



الدهون قليلة للفرد قليلة
الدسم- يمكن أن تساعد الحبوب
الصغيرة التي توجد في المقاهي
على تحديد الكمية التي تستخدمها.
ينبغي أن تكفي العينة الواحدة
شريحتين من الخبز.



اللحوم، والدواجن، والأسماك
تبيّن راحة اليد، عرضاً
والارتفاع، بدون الأصابع
والإبهام، الكمية التي تحتاج
إلى تناولها في اليوم.



الجبن
استخدم إصبعين،
عرضاً وارتفاعاً،
لتحديد حجم الحصة



المكرونة
والسلطة
استعمل
مل، لتحديد

كن نشيطاً!

للحفاظ على وزن صحي، يجب أن يمارس البالغون نشاطاً معتدلاً لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، على مدار 5 أيام في الأسبوع (أو 150 دقيقة أسبوعياً). ويجب أن يمارس الأطفال نشاطاً، يتراوح مستواه ما بين المعتدل والقوي، لمدة 60 دقيقة على الأقل يومياً.



من الأقل من
ساعة هو الأفضل.

الملح

في المتوسط، يتناول الأيرلنديون 10 جم على الأقل من الملح في اليوم الواحد في نظامهم الغذائي.

المستوى الآمن الموصى به للملح في النظام الغذائي هو 6 جم في اليوم الواحد. فالإكثار من تناول الملح يمكن أن يساهم في ارتفاع ضغط الدم والإصابة بأمراض القلب. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، من المهم أن تقلل كمية الملح التي تتناولها قدر الإمكان.

للإقلال من الملح، يُوصَى بـ:

- الإقلال من كمية الأطعمة المصنعة التي تتناولها، خاصة الوجبات الجاهزة والوجبات السريعة، لأن الأطعمة المصنعة تُعد المصدر الرئيسي للملح في النظام الغذائي
- تجنب إضافة الملح أثناء الطهي أو على المائدة
- بدلاً من الملح، نكهة طعامك بالفلفل الأسود، أو الثوم، أو الخل، أو مسحوق الكاري، أو المستردة، أو عصير الليمون، أو البقدونس، أو غير ذلك من الأعشاب والتوابل

المشروبات الكحولية

كما هو الحال مع باقي السكان، ينبغي على مرضى السكري تناول المشروبات الكحولية باعتدال.

ينبغي ألا يتناول الرجال أكثر من 17 مشروباً قياسياً في الأسبوع، وألا تتناول النساء أكثر من 11 مشروباً قياسياً في الأسبوع. وينبغي أن يحدد كل فرد 3 أيام في الأسبوع بدون كحول. حاول عدم تناول أكثر من 5 مشروبات قياسية في المرة الواحدة.

كوب نبيذ صغير (100 مل) = مشروباً قياسياً واحداً	باينت بيرة = مشروبين قياسيين
زجاجة نبيذ صغيرة (187 مل) = مشروبين قياسيين	مكيال الحانة، على سبيل المثال مكيال الفودكا والويسكي = مشروباً قياسياً واحداً
زجاجة نبيذ 10-7 = مشروبات قياسية	كوب بيرة لاجر = مشروباً قياسياً واحداً

- اختر المشروبات الغازية التي يكتب على ملصقها الغذائي "diet"، أو "light"، أو "zero"، أو "slimline" لخلطها مع المشروبات الكحولية
- تجنّب "المشروبات الكحولية الغازية"، والمشروبات الروحية المحلاة ذات النكهات المضافة، والكوكتيل
- تجنّب البيرة منخفضة السكر، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكحول
- لا تشرب على معدة فارغة

مقترحات وجبات

الآن، لديك فكرة عما ينبغي عليك أن تتناوله وتشربه، فلنجمع كل المعلومات معًا ونخرج ببعض مقترحات الوجبات. لمعرفة أحجام الحصص، ارجع إلى الهرم الغذائي.



أفكار لوجبة الإفطار

- رقائق نخالة، وحليب قليل الدسم، وثمره موز صغيرة أو كوب عصير برتقال
- قطع جريب فروت، وبيضه مسلوقه، وخبز حبوب كامله محمص مع دهون قابله للفرد قليلة الدسم
- ثريد مع ملعقه من زبيب سلطانه وزبادي قليل الدسم دون سكر مضاف
- قمح مبشور وفراولة (إذا كان موسمها)، وحليب قليل الدسم، وزبادي طبيعي

- شرائح ويتابيكس وحليب قليل الدسم، وشرائح ريفيتا المقرمشة، ومرملاذ قليلة السكر
- بيضة مسلوقة بدون قشر وطماطم مشوية، وخبز حبوب كاملة محمص، ودهون قابلة للفرد قليلة الدسم
- بسكويت أوتيبيكس، وثمره كيوي وحليب قليل الدسم، وخبز مقرمش/بسكويت كراكوت المقرمش، ودهون قابلة للفرد قليلة الدسم
- بادنجان مشوي، وعيش الغراب، وبيض مخفوق مع خبز حبوب كاملة محمص
- دهون قابلة للفرد على خبز حبوب كاملة محمص مع ثمرة أفوكادو، وشرائح خيار، وزبادي دايت/قليل الدسم



أفكار لوجبة الغداء

- حساء خضار منزلي الصنع، وخبز حبوب كاملة، وجبن قليل الدسم، وثمره تفاح
- شطيرة خبز عربي محشوة بالتونة، والذرة الحلوة، وملعقة صغيرة من المايونيز قليل الدسم، وشريحة بطيخ للتحلية
- مكرونة بالدجاج وصوص الطماطم الذي يتم تحضيره بالطماطم المقطعة المعلبة، وسلطة*، وصوص زبادي طبيعي
- فاصولياء مطبوخة على خبز قمح محمص، وثمره كمثرى
- بيض أولميت، ورجيف خبز بيجل صغير، وسلطة
- سردين، وطماطم، وخبز دقيق كامل، وبرتقالة
- شرائح لحم مقعد مشوية وعيش غراب، وخبز قمح محمص، وثمره خوخ/نكتارين (إذا كان في موسمه)



*مقترحات السلطات

- خس، وطماطم، وخيار، وبصل
- جزر مبشور، وكرفس، وبصل أخضر،
- وكرنب أحمر/أبيض



أفكار لوجبة العشاء

- قطعة لحم خنزير حمراء مشوية وصوص تفاح، وجزر، وبازلأء، وبطاطس مهروسة
- لحم ضأن مشوي، وبروكلي، وقرنبيط، وبطاطس مطبوخة في الفرن وصوص لحم قليل الدسم
- سمك قد/سمك حدوق في الفرن متبل بعصير الليمون والفلفل الأسود، وكسكسي مع خضروات مشوية (على سبيل المثال، فلفل، عيش الغراب، كوسا)
- دجاج يتم تشويحه مع الخضار، وأرز حبوب كاملة أو أرز بسمتي

- سلمون متبل لمدة 1/2 ساعة في عصير برتقال، وثمر، وصوص صويا قليل الملح، ثم يتم إدخاله في الفرن، ويُقدّم مع شعرية وبازلاء مجمدة
- طاجن دجاج بالحمص والخضروات، وبطاطس مطهوه على البخار أو مسلوقة
- لحم بالفلل الحار مع أرز بسمتي، وطبق جانبي من السلطة
- سمك مرقط/ماكريل في الفرن مع جزر أبيض، وبصل، وثمر، وبطاطا حلوة
- فطيرة مأكولات بحرية مع سلطة خضراء
- دجاج يتم تشويحه مع خضروات مشوية، وفلفل، وقرنبيط، وعيش غراب يُقدّم مع مكرونة وصوص البيستو
- دجاج وريزوتو عيش الغراب، مع طبق جانبي من السلطة
- لحم ضأن مغربي، وطاجن خضار مع كسكسي
- تونة بالزيتون، والطماطم، والخيار، وسلطة مكرونة وفاصولياء مشكّلة



ملحوظة: على الرغم من أن هذه الأطعمة تُعد خيارات صحية، فمن المهم تقليل حجم الحصة إذا كنت ترغب في خسارة الوزن.

أفكار وجبات خفيفة

- فواكه طازجة
- خضروات مقطعة أصابع (كرفس، جزر، خيار، فلفل، وسلطة تغميس)
- زبادي داييت أو خالٍ من الدسم
- سلطانية من حساء الخضار
- حفنة من المكسرات غير المملحة
- جيلي خالٍ من السكر
- خبز مقرمش/كعكات أرز، أو بسكويت شوفان مع طماطم/خيار/حصة صغيرة من الجبن القابل للفرد قليل الدسم
- كعكة صغيرة من الدقيق الكامل يتم تحضيرها بدهون قابلة للفرد قليلة الدسم
- سلطانية صغيرة من حبوب الإفطار مع حليب قليل الدسم



السوائل

من المهم أن تشرب على الأقل ما يتراوح بين 8-10 أكواب من السوائل يوميًا، التي تشمل الماء، والإسكواش الخالي من السكر المضاف، ومشروبات الدايت، والشاي، والقهوة.

نقص السكر في الدم

يحدث نقص السكر في الدم (Hypoglycaemia) عندما ينخفض مستوى السكر في الدم عن 4 مليمول/لتر. وغالبًا ما يشار إليه في الإنجليزية بالاختصار "hypo".

يمكن أن يكون نقص السكر في الدم أحد الأعراض الجانبية لبعض أدوية السكري.

راجع طبيبك، أو الممرضة الممارسة، أو الصيدلي، أو وحدة السكري بشأن أنواع الأدوية التي تأخذها، وما إذا كانت تعرّضك لخطر الإصابة بنقص السكر في الدم.

- ◀ ربما تتفاوت أعراض "نقص السكر في الدم"، ويمكن أن تشمل التعرق، والاهتزاز، والشعور بوخز في الشفتين واللسان، والإجهاد، والجوع، والرعدة، والدوار، وعدم وضوح الرؤية، والصداع، وصعوبة التركيز، وسرعة الانفعال.
- ◀ تذكر أن بعض هذه الأعراض تحدث أيضًا عند ارتفاع مستويات السكر في الدم. لذا، يُفضّل أن تقيس مستوى السكر في الدم للتأكد مما إذا كنت تعاني من "نقص السكر في الدم".

ما أسباب "نقص السكر في الدم"؟

- أخذ كمية كبيرة من الإنسولين أو حبوب السكري
- الإقلال الشديد من تناول الكربوهيدرات، أو تفويت وجبة أو تأخيرها
- ممارسة نشاط بدني شاق أكثر من المعتاد
- الإفراط في تناول المشروبات الكحولية

ما الذي ينبغي عليك عمله إذا شعرت أنك تعاني من "نقص السكر في الدم":

إن أمكنك، فم بقياس مستوى السكر في الدم لديك. إذا كان أقل من 4 مليمول/لتر، تناول 15 جم من الكربوهيدرات سريعة المفعول.

إذا لم تتمكن من قياس مستوى السكر في الدم، تناول 15 جم من الكربوهيدرات سريعة المفعول على الفور.

الخطوة الأولى:

◀ بعض أمثلة الكربوهيدرات سريعة المفعول (15 جم)

- 5 قطع من حلوى الجلوكوز أو الدكستروز مثل أقراص "Dextro Energy"، أو "Lucozade Energy"، أو "Lift"
- 170 مل من مشروب الطاقة "Lucozade Original"
- مشروب "Lift Glucose Juice Shot" (60 مل)
- أنبوبة-أنبوبتين (1-2) من منتج "Glucogel"- تحتوي الأنبوبة الواحدة على 10 جم كربوهيدرات

◀ إذا لم يكن الجلوكوز متاحًا، هناك خيارات أخرى تشمل

- 150 مل أو كوبًا من عصير الفاكهة
- كوب مشروب غازي (ليس دايت) - راجع محتوى الكربوهيدرات
- 3 ملاعق صغيرة من السكر (على سبيل المثال، قم بإذابة السكر في ماء ساخن أو شاي)

من المهم أن تراجع دائمًا كمية الكربوهيدرات (السكر أو الجلوكوز) في أي منتج تستخدمه لعلاج نقص السكر في الدم. ربما تختلف الكمية في المشروبات الغازية، أو أقراص الجلوكوز، أو أنواع جل الجلوكوز المختلفة مع مرور الوقت. راجع الكمية المطلوبة لإعطائك 15 جم كربوهيدرات.



الخطوة الثانية:

انتظر لمدة تتراوح بين 10 دقائق - 15 دقيقة، ثم أعد قياس مستوى السكر في الدم لديك، إذا كان لا يزال منخفضًا عن 4 مليمول/لتر، تناول 15 جم أخرى من الكربوهيدرات.

بمجرد ارتفاع مستوى السكر في الدم لديك عن 4 مليمول/لتر، وكان من المقرر أن تتناول وجبتك في الساعة القادمة، فإنك لا تحتاج إلى تناول المزيد من الكربوهيدرات. إذا لم يكن من المقرر أن تتناول أي وجبة لعدة ساعات، عندئذ يُفضّل أن تتناول بعدها وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات، أو تتناول وجبتك القادمة قبل موعدها.

سجّل الوقت الذي حدث فيه "نقص السكر في الدم" بحيث تعرف كيف يمكنك منع حدوثه في المستقبل. تذكر أن تناقش هذه الأحداث مع الممارس العام، أو الممرضة الممارسة، أو فريق السكري الذي تتعامل معه.

نقص السكر في الدم والقيادة:

من المهم للغاية أن تعرف كيف تستعد لأي رحلة، وتضمن سلامتك أثناء القيادة. إذا كنت تعاني من السكري وتخضع للعلاج بالإنسولين أو الأدوية التي يمكن أن تسبب نقص السكر في الدم، عندئذ يجب عليك إبلاغ الهيئة الوطنية لرخص القيادة National Driver Licence Service (NDLS) - زُر موقع www.ndls.ie، أو اتصل هاتفياً على رقم 1890 406 040.

احمل معك دائماً جهاز قياس السكر، وشرائح قياس السكر. يجب عليك قياس مستوى السكر في الدم لديك قبل القيادة، وكلّ ساعتين أثناء القيادة. إذا كان مستوى السكر في الدم 5.0 مليمول/لتر أو أقل، تناول وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات. إذا كان أقل من 4.0 مليمول/لتر أو إذا شعرت بنقص السكر في الدم، امتنع عن القيادة. اتخذ الإجراء اللازم. أعد قياس مستوى السكر في الدم للتأكد من ارتفاعه عن 5.1 مليمول/لتر.

يمكنك إيجاد المزيد من الإرشادات حول القيادة، إذا كنت تخضع للعلاج بالإنسولين أو أدوية قد تسبب نقص السكر في الدم، في موقع:

<http://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/driving.html>

كُن مستعداً

احمل معك دائماً نوعاً من الكربوهيدرات سريعة المفعول لعلاج نقص

السكر في الدم

احمل معك بطاقة هويتك ليعرف الناس أنك مصاب بالسكري في حالة

الطوارئ

عمل فحوصات دورية

من المهم حضور مواعيد زيارات منتظمة مع فريق السكري، للتحكم في السكري الذي تعاني منه ومنع المشاكل الصحية.

يجب عليك مراجعة السكري لدى الممارس العام أو فريق السكري الذي تتعامل معه بشكل منتظم، حتى لو كنت تشعر بأنك في صحة جيدة.

قائمة مرجعية لمراجعة السكري

- مستويات السكر في الدم، وتحليل السكر التراكمي HbA1c (تحليل متوسط مستوى السكر في الدم على مدى الثلاثة شهور الأخيرة)
- ضغط الدم
- الكوليسترول وتحليل الدهون
- الأدوية
- ناقش أي نقص في السكر تعرضت له مؤخراً (قراءات مستوى السكر في الدم المنخفضة)
- التدخين
- التمارين الرياضية
- التغذية الصحية
- الوزن ومؤشر كتلة الجسم
- كمية الكحول التي تتناولها
- القدمان
- العينان
- فحص الكلى (الدم أو البول)
- احضر إحدى دورات دعم مرضى السكري في منطقتك (دورة "اكتشف السكري من النوع الثاني" DISCOVER DIABETES- Type 2، ودورة التثقيف عن مرض السكري وإدارة الذات بالنسبة للمرضى الحاليين والأشخاص الذي تم تشخيص إصابتهم حديثاً و Desmond، ودورة التثقيف عن السكري الموجهة لمجتمع مرضى السكري CODE)
- احجز مكانك مجاناً على موقع www.hse.ie/diabetescourses

يمكن أن يؤدي التدخين أيضًا إلى تفاقم العديد من المشكلات التي يكون مرضى السكري معرّضين بالفعل لخطر الإصابة بها، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية.

التدخين يقلل كمية الأكسجين التي تصل إلى خلايا الجسم، ويرفع مستوى الكوليسترول "الضار"، ويؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية. خذ الخطوة الأولى اليوم بالاتصال هاتفياً بخط الإقلاع عن التدخين QUITline على رقم **1800 201 203**، أو اتصل هاتفياً بفريق السكري للحصول على المشورة.



أنت تستطيع

QUIT

نستطيع أن نساعد

هل أنت مستعد أن تحاول الإقلاع عن التدخين؟
الحصول على المساعدة والدعم
سوف يضاعف فرصك في النجاح.

اتصل هاتفياً بخط الإقلاع عن التدخين QUITline التابع لنا على رقم **1800 201 203**، أو تحدّث إلى شخص يفهم حالتك، ويمكنه مساعدتك للإقلاع عن التدخين.

جهات اتصال مفيدة

✓ لمزيد من المعلومات، زُر الموقع الإلكتروني للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية

www.hse.ie/diabetes

✓ احجز مكاناً مجانياً في إحدى دورات دعم مرضى السكري

www.hse.ie/diabetescourses

✓ للإرشادات والنصائح حول كيفية خسارة الوزن، اذهب إلى

www.safefood.net/weight-loss

✓ للمساعدة والدعم والحصول على كثير من روابط المواقع الإلكترونية لمساعدتك على علاج

السكري والتحكم فيه، اذهب إلى موقع

www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/help-and-support.html

✓ يمكنك تنزيل أو طلب مجموعة متنوعة من نشرات تعزيز الصحة من

www.healthpromotion.ie

✓ لإرشادات حول كيفية الحفاظ على صحتك، اذهب إلى موقع www.healthyireland.ie

جمعية رعاية مرضى السكري-أيرلندا Diabetes Ireland

19 Northwood House,

Northwood Business Campus, Santry, Dublin 9, D09 DH30

01 842 8118 | www.diabetes.ie

المعهد الأيرلندي للتغذية والنظم الغذائية

Irish Nutrition and Dietetic Institute

Ashgrove House

Kill Avenue, Dun Laoghaire, Co. Dublin

www.indi.ie