



وزارة الصحة



DIABETES

التغذية الصحية:

طريقك لتجنب مضاعفات السكري



الصليخات - وزارة الصحة - الدور الثاني - المكتب الاعلامي

@Urti_q8 @arikuwait ari-kuwait.com

kuwaitari q8 media 24861035

- المقلية و السمن الصناعى و اللحوم السمينه والاطعمة الجاهزة.
- الأملاح مثل المحللات و الأطعمة المصنعة و المعلبة.

استبدل:

- منتجات الألبان كاملة الدسم بأخرى منخفضة أو خالية الدسم
- اللحم الاحمر بالدجاج أو السمك
- الاطعمة المقلية بأخرى مسلوقة او مشوية
- استبدل الحلويات بالفاكهة أو الزبادى المثلج
- الصلصات التى تضاف الى السلطة بزيت الزيتون و الليمون

ان الهدف من التغذية الصحية لمرضى السكرى هى الوصول الى مستويات السكر و الدهون فى الدم قريبة من المعدل الطبيعى و كذلك مستوى ضغط الدم. و جميعها عوامل تساهم فى الوقاية من مضاعفات السكرى مثل أمراض القلب و الأوعية الدموية و المضاعفات على الكلى و العين و القدم السكرى.

تشمل التغذية الصحية لمرضى السكر:

- اعتدل فى تناول النشويات وقم بتوزيعها على جميع الوجبات بشكل متوازن.
- تناول عدة وجبات صغيرة فى مواعيد ثابتة
- تتكون الوجبة الصحية من ٤٠٪ - ٦٠٪ من الكربوهيدرات، ٢٠٪ بروتينات و ٣٠٪ أو أقل من الدهون.

يمكنك تناول:

- الأطعمة الغنية بالألياف: الحبوب الكاملة و الأغذية المصنوعة من الحبوب الكاملة مثل الأرز البنى، الخبز الأسمر، المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، الشوفان، الفول، العدس
- الخضروات و الفاكهة علما بأن الفاكهة الطازجة أفضل من العصائر لاحتوائها على الألياف.
- الأغذية التى تحتوى على الدهون غير المشبعة بكميات معتدلة مثل: المكسرات، زيت الزيتون، الأفوكادو

تجنب الأطعمة التى تحتوى على:

- السكريات و الكربوهيدرات البسيطة : مثل العصائر المحلاة و المشروبات الغازية و الحلويات و البسكويت و الكعك
- الدهون المشبعة و المتحولة (المهدرجة) و الكولسترول : مثل الأطعمة

