



# Svenska Diabetesförbundet

## داء السكري ما نلوع الثاني والنظام لغذائي

الطعام الصحي للأخريين جيد أيضًا لمرضى السكري.  
أهم ما يجب تذكره هو عدم تناول الكثير من الطعام والتنوع فيما تأكله. يمكن أن تساعدك العادات الغذائية الصحية على الحفاظ على مستوى السكر المناسب في الدم.



عند تناول الطعام، اتبع "قاعدة كميات قليلة في أحيان كثيرة" - يمكن أن يساعدك هذا على تحديد الكميات المناسبة من الأطعمة المختلفة وأحجام الوجبات. سيساعد تناول الكثير من الخضراوات على الحفاظ على مستوى سكر مناسب في الدم ويسهل المحافظة على وزن جيد.

تناول منتجات الحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بالألياف مثل العدس والبقوليات والأرز والمعكرونة والخبز من الحبوب الكاملة والبرغل.



يُعد رمز ثقب المفتاح أداة مفيدة تسهل من اختبار الأطعمة الصحية. ثقب المفتاح هو رمز يُستخدم في المنتجات الغذائية في السويد، مثل الخبز والموسلي وحبوب الإفطار والدهون الغذائية ومنتجات الألبان ومنتجات اللحوم والطعام النباتي والوجبات الجاهزة. تُطبع العلامة على العبوة وتسهل اختيار المنتجات الغذائية الصحية. إذا كان الطعام الذي تشتريه مطبوعًا عليه رمز ثقب المفتاح، فإنه يحتوي على المزيد من الألياف والحبوب الكاملة والقليل من السكر والدهون، أو دهون صحية، ونسبة قليلة من الملح.

غالبًا ما تكون المشروبات مصدرًا للنشويات السريعة. من أمثلة المشروبات التي لا تحتوي على النشويات المياه والمياه المعدنية والمرق والقهوة والشاي من دون سكر وحليب ومن ثم لا تؤثر في مستوى السكر في الدم. يمكن أن تحتوي مشروبات مثل عصائر الفاكهة والعصائر المخففة وحساء الفاكهة والمشروبات الغازية وعصير التفاح على كميات كبيرة من النشويات التي تؤثر في مستوى السكر في الدم. غالبًا ما تتوفر أنواع خالية من السكر من العصائر المخففة والمشروبات الغازية لا تؤثر في مستويات السكر في الدم بقدر كبير.

### ما الطعام الذي يؤثر في مستوى السكر في الدم؟

يعدنا الطعام بالعناصر الغذائية، مثل البروتين والدهون والنشويات التي يحتاج إليها الجسم. النشويات هي التي ترفع مستوى السكر في الدم. يمكننا تقسيم النشويات إلى نوعين سريعة وبطيئة. يستغرق الجسم وقتًا أطول لتفكيك النشويات البطيئة إلى سكر (جلوكوز). لذلك، لا تؤثر هذه النشويات في مستوى السكر في الدم بقدر النشويات السريعة. من أمثلة الأطعمة التي تحتوي على النشويات البطيئة العدس والبقوليات والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة. يقوم الجسم بتفكيك النشويات السريعة إلى سكر (جلوكوز) ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم على نحو أسرع. من أمثلة الأطعمة التي تحتوي على النشويات السريعة الخبز الأبيض ورقائق الذرة والأرز الدبق. من المستحسن تقليل استهلاك النشويات وتناول المزيد من النشويات البطيئة بدلاً من السريعة لتحسين مستوى السكر في الدم. يمكن أن يساعدك اختبار مستوى السكر في الدم على معرفة مدى تأثير كمية النشويات التي تتناولها ونوعها في مستوى السكر في الدم. قم بقياس مستوى السكر في الدم مباشرة قبل تناول الطعام وساعتين وبعدها. يتراوح مستوى السكر المناسب في الدم من ٤ إلى ٦ مليمول/لتر قبل تناول الطعام ولا يزيد عن ٨ إلى ١٠ مليمول/لتر بعد ساعتين من تناول الطعام.

اسأل طبيبك أو الممرضة المسؤولة عن داء السكري حول الوزن المناسب لك ولداء السكري. يمكنك مراقبة وزنك عن طريق وزن نفسك بانتظام (مرة في الأسبوع أو في الشهر على سبيل المثال). إذا زاد وزنك، فربما أفرطت في الأكل.

### نصائح لتحسين مستوى السكر في الدم

وزّع الوجبات على مدار اليوم.  
يكون الإفطار والغداء والعشاء، بالإضافة إلى وجبة إلى ثلاث وجبات خفيفة توزيعًا جيدًا.

"الحلوى" تُعد السكاكر والشوكولاتة والبوظة ورقائق البطاطس والفاكهة المجففة والتمر والكعك المخبوز والكعك والبسكويت من "الحلوى". وهذا يعني أن تناول هذه الأطعمة يجب قصره على بضع مرات في الأسبوع وبكميات صغيرة في كل مرة. فرّق بين أيام العمل والحفلات. يمكن أن تكون المكسرات والزيتون بدائل جيدة للحلوى. حاول ألا تأكل أكثر من ٠,٥ ديسيلتر من المكسرات خمس مرات في الأسبوع كحد أقصى.

## الأطعمة التي تحتوي على الدهون والبروتين

اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والجبن والجبن القريش. قلل من كمية اللحم البقري الذي تتناوله. تناول الأسماك والمخار بجميع أنواعه من مرتين إلى ثلاث في الأسبوع. تشمل الحشوة أو الطبقة العلوية الصحية للشطيرة الماكربيل وصلصة الطماطم والتونة والجبن القريش والبيض واللحوم. اختر المنتجات التي تحمل علامة ثقب المفتاح، مثل النقانق ومعجون الكبد والجبن.

الدهون الغذائية. استخدم الدهون الغذائية السائلة والزيوت للطهي والدهون الغذائية التي تحمل علامة ثقب المفتاح للشطائر.

المكسرات والفول السوداني. تحتوي على دهون صحية. الكمية التي يُنصح بها هي ٠,٥ ديسيلتر خمس مرات في الأسبوع.

الحليب والزبادي بنكهة اللبن الرائب والزبادي. تتراوح الكمية المناسبة من حوالي ٥ إلى ٦ ديسيلترات يوميًا ولكن لا تشرب أكثر من كوب واحد (٢ ديسيلتر) في كل مرة. اختر الأنواع الطبيعية التي تحمل علامة ثقب المفتاح، إذ عادة ما تحتوي الأصناف المنكهة على كميات كبيرة من السكر المضاف.

## المحليات

الأخرى. إذا كنت ترغب في تحلية القهوة أو الشاي أو العصيدة أو الزبادي بنكهة اللبن الرائب أو الزبادي، فاستخدم المحليات الصناعية الخالية من الطاقة، مثل *Hermesetas* و *Canderel* و *Stevia* و *Suketter* و *sweet*. فهي تحتوي على مركبات لا ترفع من مستوى السكر في الدم، على سبيل المثال الأسبارتام وأسيسولفام بوتاسيوم والسكرين والسيكلامات والسكر الوز وجليكوسيدات الستيفول.

الكحول. يخفض الكحول نسبة السكر في الدم بعد بضع ساعات. يحتوي كل شيء بدءًا من النبيذ إلى المشروبات الكحولية على كميات مختلفة من السكر. يمكن أن يؤثر الدواء في طريقة تأثير الكحول في مستويات السكر في الدم. يمكن للممرضة المسؤولة عن داء السكري أو الطبيب إسداء النصح لك في هذا الشأن.

المعلومات مستمدة من أطعمة مفيدة لمرضى داء السكري تم إنتاجها بواسطة أخصائيي التغذية في إقليم سكونه. تمت المراجعة بواسطة هانا هيلججربين، أخصائية تغذية معتمدة.

ليست فقط النشويات التي يجب أن تراعيها إذا كنت مصابًا بداء السكري. يمكن أن يقلل تناول الدهون الصحية للدم من خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية. يمكنك القيام بذلك عن طريق تناول الكمية المناسبة من نوع الدهون المناسب.

## تناول الدهون الصحية للدم وقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية

الدهون الصحية هي الدهون غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة التي توجد في الزيت والأسماك والمكسرات والبذور والأفوكادو. قلل من الدهون المشبعة التي توجد في الزبدة والجبن والقشدة الطرية والشوكولاتة.

## الأطعمة التي تحتوي على النشويات

الخضراوات والخضراوات الجذرية. تناول ما لا يقل عن حوالي كف اليد من جميع أنواع الخضراوات والخضراوات الجذرية، سواء أكانت نيئة أم مطبوخة، يوميًا ويفضل أن يزيد عن ذلك.

الفاكهة والثمار العنبية. الكمية المناسبة هي حوالي ثمرة إلى ٣ ثمرات من الفاكهة يوميًا. تناول ثمرة فاكهة واحدة فقط في كل مرة. تعادل ثمرة الفاكهة الواحدة ٢ ديسيلتر من الثمار العنبية. تجنب الفاكهة المجففة.

البقوليات والعدس والبازلاء. هذه مصادر ذات قيمة خاصة للنشويات البطيئة وغنية بالألياف. كما أنها تحتوي على بروتينات صحية والكثير من العناصر الغذائية.

الأرز والمعكرونة. من الأفضل أن تختار منتجات الحبوب الكاملة. وتشمل البدائل الصحية الأخرى البرغل والشعير وحبوات القمح والكينوا.

البطاطس. تُعد البطاطس المسلوقة طريقة جيدة لإشباع شهيتك. ستزيد البطاطس المهروسة من مستوى السكر في الدم بسرعة. غالبًا ما تحتوي البطاطس المقلية على الكثير من الدهون.

الخبز والطحين. اختر خبز الحبوب الكاملة الذي يحتوي على الألياف الغذائية. وابتعد عن رمز ثقب المفتاح على الخبز.