

تغذية المصاب بداء السكري

ليس الهدف من النظام الغذائي هو حرمان المريض من أنواع التغذية ولكن تمكينه من القيام باختيار حكيم للأغذية حتى تكون تغذيته سليمة ومفيدة للصحة.

الصباح :

ربع خبزة (50 غ) مع قهوة أو لوزية أو شاي بدون سكر .
كأس من الحليب (125 مل) أو اليوغرت الطبيعي بدون سكر .

الغذاء :

ربع خبزة (50 غ)
للحوم 100 غ – بقر – عجل – دجاج بدون جلدة أو شحمة – أرنب – قلب – أو كبدة أو سمكتين صغيرتين :
ميران – صول – الباجو أو 4 سردينات أو بيضتان .

الخضر التي يمكن استهلاكها حسب الرغبة :

لوبيا خضراء – فلفل حلو – بسباس – خرشوف – فول أخضر – لفت – شفلور – ملوخية – بصل – طماطم –
كرعة خضراء – كرم – دنجال – خيار – خص – فجل – كرفس – البورو – السبانخ .

الخضر التي يجب استهلاكها باعتدال لأنها غنية نسبيا بالسكر :

القوق – الجزر أو الجلبانة (100 غ) البطاطس واحدة متوسطة 90 غ
القطنيات – الفول – العدس – الحمص – الذرة – اللوبيا اليابسة
الكسكس – السميدة – البلبولة بمقدار 6 معالق (80 غ)

الفواكه الطرية نوع واحد من هذه الفواكه في الوجبة :

الخوخ – التفاح – الإجاص – الشهدية – البرتقال بمقدار واحدة متوسطة 100 غ
البرقوق – المشمش – التين الطري من 2 إلى 3 100 غ
الفرولة (توت الأرض 150 غ) البطيخ – قطعة واحدة 200 غ
عصير الفواكه الطبيعي بدون سكر : التفاح – والفرولة – البرتقال يأخذ منهم كأس 125 مل
العنب 15 حبة متوسطة 75 غ أو نصف موزة
الفواكه الجافة يجب تجنبها لأنها سريعة الهضم وترفع بقوة من نسبة السكر في الدم : التمر – التين – المشمش
يأخذ منهم حبتان الزبيب ملعقتان صغيرتان 15 غ

العشاء : مثل الغذاء

* يمكن استعمال الشوكة (Fourchette) للاستغناء عن الخبز أو التقليل من استهلاكه
* إذا أردت الأكل بين الوجبات فعليك أخذ نصف تفاحة أو خيارا وطماطم
* لكل مصاب بداء سكري وضعيته ومميزاته الخاصة ومن أجل المزيد من الدقة يجب استشارة الطبيب المعالج