

متى عليّ إجراء اختبارات الدم؟

عليك اختبار مستوى السكر في الدم في الأوقات التالية؟

■ عند استيقاظك في الصباح

■ وقبل الوجبات.

ستخبرك الاختبارات عن كيفية عمل النظام الغذائي مع الدواء والتمرين لمراقبة السكري لديك. وتقدم أيضًا معلومات مفيدة لطبيبك.

كم مرة عليّ إجراء اختبارات الدم؟

بشكل عامّ، عليك قياس مستويات السكر بين مرة وأربع مرات في اليوم. سيكون لدى الطبيب الخاص بك أو الممرضة أفضل مشورة بشأن عدد مرات إجراء الاختبار.

أثناء المرض أو إذا قمت بتغيير نمط حياتك، ستحتاج إلى إجراء الاختبار مرات أكثر.

ما هو نوع النظام الغذائي الذي عليّ اتباعه؟



يشبه النظام الغذائي المثالي للأشخاص المصابين بمرض السكري النظام الغذائي المثالي لأي شخص آخر بشكل كبير. إن النظام الغذائي الصحي هو جزء أساسي من علاج الأشخاص المصابين بمرض السكري، لذا يجب اتباع مدى الحياة.

تكون الأنظمة الغذائية الصحية:

■ منخفضة السكر المكرر؛

■ منخفضة الدهون المشبعة؛

■ عالية الألياف والفيتامينات والمعادن.

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فمن المهم خسارة الوزن عن طريق تغيير النظام الغذائي والتمرين. يساعد هذا في تحسين التحكم في مرض السكري لديك، حيث يعمل الإنسولين الذي تنتجه بشكل أفضل وتقل متطلبات جسدك. يجب على كل شخص تم تشخيصه بمرض السكري الحصول على موعد مع أخصائي التغذية لمساعدته في نظامه الغذائي.

هل توجد أي نصائح لتناول الطعام بشكل صحي؟

تناول وجبات منتظمة

تناول وجبات منتظمة كل يوم، خاصة وجبة الإفطار.

استشر فريق مرض السكري الخاص بك إذا كان نظام الإنسولين الخاص بك يعني أنك بحاجة إلى تناول وجبة خفيفة قبل الذهاب إلى الفراش في الليل.

تناول النشويات

كجزء أساسي من كل وجبة، تناول النشويات مما يلي:

■ الخبز؛ أو

■ الحبوب؛ أو

■ البطاطس؛ أو

■ المعكرونة؛ أو

■ الأرز.

حاول تناول الكمية نفسها

من النشويات في وجباتك كل يوم. اختر الأطعمة الغنية بالألياف مثل:

■ حبوب ويتابكس؛

■ العصيدة؛

■ رقائق القمح الكاملة؛

■ خبز القمح الكامل؛

■ الأرز الكامل؛

■ المعكرونة.

لا تتناول الكثير من السكر

قم بالحد من تناول السكر والأطعمة السكرية. عند تناولها للاستمتاع، تناولها مع وجبتك. استخدم المحليات الصناعية بدلاً من السكر في المشروبات الساخنة. من الأفضل تجنب أو تناول الأطعمة التالية بشكل معتدل:

■ السكر؛

■ الشوكولاتة والحلويات؛

■ العسل والجلوكوز؛

■ المربات العادية والمرملاد؛

■ الكعكات والبسكويت الحلو؛

■ اليقطين العادي والمشروبات الغازية السكرية.

حافظ على انخفاض الدهون التي تتناولها اختر قطع اللحم الخالية من الدهون، وقم بإزالة الدهون المرئية واستخدم طرق طهي منخفضة الدهون مثل: الخبز بالفرن، أو الطبخ، أو التحميص، أو الشواء، أو الغلي، أو السلق، أو على البخار، أو الميكروويف.

■ اختر منتجات ألبان

قليلة الدسم.

■ استخدم طعام دهن قليل الدسم بدلاً من الزبدة والسمن النباتي.

■ قم بالحد من كمية طعام الدهن المستخدمة.

■ استخدم حليبًا قليل الدسم بدلاً من الحليب العادي.

تناول الأسماك الغنية بالزيوت

تناول الأسماك الغنية بالزيوت مرتين بالأسبوع على الأقل. حيث تتضمن الأسماك ما يلي:

■ سمك الماكريل؛

■ سمك السلمون؛

■ سمك السردين؛

■ سمك السلمون المرقط؛

■ سمك التونا الطازج أو المجمد؛

■ سمك الرنجة.

تناول الخضراوات والفاكهة تناول الكثير من الخضراوات والفاكهة. ليكن هدفك

الحصول على خمس حصص على الأقل

يومياً – موزعة على مدار اليوم.

قلل من تناول الملح

يجب عليك عدم إضافة الملح لطعامك على الطاولة ويجب عليك تقليل تناول الأطعمة المالحة مثل:

■ اللحوم المعالجة؛

■ الصلصات المعلبة؛

■ الصلصات الجاهزة؛

■ السمك المدخن؛

■ المقرمشات؛

■ المكسرات.

أطعمة "مرض السكري" غير مفيدة

لا ينصح بشرائك أي أطعمة خاصة بمرض السكري مثل الحلويات، والشوكولاتة، والبسكويت. لأن هذه الأطعمة غنية بالدهون؛ لذا فهي غنية بالسعرات.