



هبوط السكر

قد يحدث الهبوط عند أخذ كمية كبيرة من الأنسولين ، أو لعدم تناول الكربوهيدرات قبل التمارين العنيفة ، أو عند ذروة الأنسولين .

ومن أعراض الهبوط : الشحوب ، العرق ، الاهتزاز ، الغثيان ، الجوع .

وعند حدوث الهبوط تناول السكر في الحال أو تناول عصير أو شراب محلى .

التغذية السليمة ومرض السكر لدى الأطفال

لا صحة بدون تغذية سليمة فهناك ترابط تام بين الصحة والغذاء فالغذاء المتوازن يوفر لنا جميع الاحتياجات الضرورية لبناء أجسامنا ونموها وإمدادنا بالطاقة والوقاية من الأمراض ن وكثيرا ما تكون تغذيتنا الخاطئة أحد الأسباب الرئيسية لظهور بعض الأمراض كالنحافة وفقر الدم أو الشعور بالإجهاد والتعب.

والتغذية السليمة لا تعني أن تملئ معدتك بما تشتهي من الأطعمة وتعتقد بذلك أنك حصلت على احتياجاتك الغذائية .. فتناولك لأغذية معينة لا يعني أنها يمكن أن تقوم مقام أغذية أخرى ولكي يكون غذائك كافيا ومتوازناً في الوقت نفسه يجب أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لبناء ونمو ووقاية الجسم من الأمراض بالإضافة إلى إمداده بالطاقة .فالغذاء المتوازن يتركب من كميات مناسبة من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء . ويمكن تمثيل هذه العناصر في المجموعات الغذائية الأساسية .



إرشادات و نصائح عامة

- ◆ تجنب المشروبات الغازية والمشروبات الكحولية
- ◆ عدم الإفراط في تناول ملح الطعام
- ◆ تقليل كمية الدهون المتناولة وذلك بتناول الطعام المشوي أو المسلوق بدلا من المقلي .
- ◆ الحرص على إزالة الشحوم من اللحم وإزالة جلد الدجاج قبل الطبخ .
- ◆ استبدال الحليب الكامل الدسم ومشتقاته بالحليب قليل الدسم أو خالي الدسم ومشتقاته (لا ينصح بتقديم الحليب الخالي الدسم للأطفال قبل سن 5 سنوات)
- ◆ تناول البيض مرتين أسبوعيا لا أكثر
- ◆ تقليل الوجبات السريعة لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية
- ◆ تجنب الأغذية السكرية مثل المربى والحلوى والبقلاوة والعسل والشكولاته والكيك
- ◆ استبدال السكر ببدايل أخرى مثل سكر الفاكهة في الشاي وغيره .
- ◆ الحرص على تناول المزيد من الأغذية الغنية بالألياف لأنها تساعد على تقليل نسبة السكر في الدم ومنها الخبز الأسمر والفواكه الطازجة والخضروات والبقوليات .

تغذية مريض السكري

إن التغذية السليمة مهمة جداً للجميع وخصوصاً للمصابين بمرض السكري حيث يلعب الغذاء دور هاماً في علاج المريض .

ويرتكز العلاج بالغذاء على بعض القواعد الأساسية وهي :

1- تغيير سلوك المعيشة الخاطئ .

2- الوصول للوزن المطلوب والمحافظة عليه .

3- ضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة وذلك بتناول أنواع مختلفة من الطعام .

4- المحافظة على نسبة السكر في المستوى الطبيعي في الدم .

5- خفض نسبة الدهون المرتفعة في الدم .

6- الاهتمام بزيادة حركة الجسم وممارسة التمارين الرياضية المعتدلة كالمشي مع مراعاة تناول شريحة من الخبز أو البسكويت أو حبة فاكهه قبل مزاوله الرياضة بفترة بسيطة .



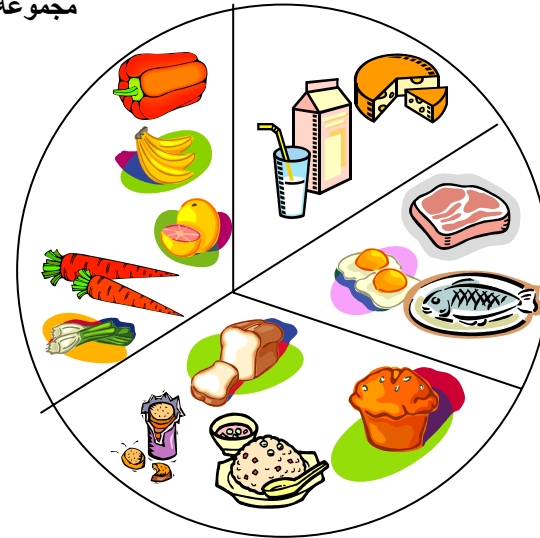
المجموعات الغذائية الأساسية

مجموعة الحليب ومنتجاته

وهي غنية بالبروتين والكالسيوم والفسفور وهي ضرورية لبناء العظام والأسنان والحفاظ عليها

مجموعة الفواكه والخضار

وهي أهم مصادر الفيتامينات والمعادن وهي التي تساعد الجسم على أداء وظائفه بطريقة حيوية وتساعد على الوقاية من الأمراض



مجموعة اللحوم وبدائلها وهي المصدر الرئيسي للبروتينات الضرورية لبناء خلايا الجسم وأنسجته

مجموعة الخبز والحبوب

وهي المصدر الرئيسي للطاقة في الغذاء وتشمل النشويات والألياف .