



### بعض النصائح لنظام غذائي صحي

- قُمْ بالطهي في أغلب الأحيان باستخدام الأطعمة الطازجة والمُتَحَوِّلة بشكل قليل؛
- تَنَاول مجموعة متنوعة من الأطعمة؛
- حَصِّص وقتاً للإستمتاع بما تأكله؛
- إستمع واحترم إشارات الجوع والشبع؛
- إختَر الماء لترطيب الجسم؛
- تناول ثلاث وجبات في اليوم في أوقات منتظمة؛
- عند الحاجة، تَنَاول وجبة خفيفة مُغذّية بين الوجبات لسدّ الجوع؛
- إختَر الأطعمة الغنيّة بالألياف (أنظر إلى الطّبق المتوازن) في الصفحة التالية؛
- إختَر الدّهون الأحاديّة غير المُشَبَّعة والدّهون المتعدّدة غير المُشَبَّعة (زيت الزّيتون، زيت الكانولا، المكسّرات، البذور، الطّحينة، الأسماك الدهنيّة، والأفوكادو).

إِختر قائمة مُكوّنات قصيرة تحتوي على مُكوّنات تُعرِّفها.

## الموارد

نقابة أخصائيي التغذية والحِمْية في كيبك  
Ordre des diététistes-  
nutritionnistes du Québec  
odnq.org

هل لديك أسئلة حول مرض السّكّري؟  
خدمة معلومات مرض السّكّري  
Service InfoDiabète  
514 259-3422  
1 800 361-3504  
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète  
**Universi D**  
universi-d.com

Diabète Québec  
diabete.qc.ca

Diabète Québec

## التّغذية والسّكّري

### الكربوهيدرات موجودة بأشكال مختلفة في الأطعمة

— **السّكّريات:** تعطي نكهة حلوة للأطعمة. يمكن أن تكون موجودة بشكل طبيعي، كما في الفواكه والحليب، أو يمكن إضافتها، كالحلويات، المشروبات المُحَلَّاة، وبعض المنتجات المُصنَّعة. **السّكّريات ترفع مستوى السّكّر في الدّم.**

— **النّشاء:** لا يعطي نكهة حلوة للأطعمة. وهو يوجد في منتجات الحبوب (مثل الخبز، المعكرونة، الأرز، الكسكس، البرغل، السميد، الحبوب céréales)، البقوليات (مثل العدس، الحمص، الفاصولياء) والخضروات النشويّة (مثل البازلاء، البطاطس). **النّشاء يرفع مستوى السّكّر في الدّم.**

— **الألياف:** موجودة في مُنتجات الحبوب الكاملة، الفواكه والخضروات، البقوليات، المكسّرات والبذور. والألياف لا يتم هضمها، وبالتالي لا ترفع مستوى السّكّر في الدّم. بل على العكس، **فهي تساعد في تقليل ارتفاع مستوى السّكّر في الدّم بعد الوجبات.** يجب تفضيل الأطعمة الغنيّة بالألياف.

# ما هو شكل الوجبة المتوازنة؟



عند الحاجة، يمكن أن يُساعدك لقاء مع إختصاصي تغذية في الحصول على نصائح مخصصة ودعمك في عملية تغيير العادات الغذائية.

## أمثلة على الوجبات وحساب الكربوهيدرات

**وجبة الإفطار:** خبز عربي (بيتّا) من القمح الكامل / شرائح خبز متعدّد الحبوب (دقيق كامل) + بيض أو لبنّة + طماطم، خس، زيتون، خيار

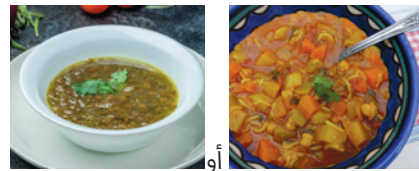


**الغداء:** طبق سلطة حسب الإختيار (تبولة، سلطة مختلطة «منوعة»)

+  
طاجن (طبق) خضروات ودجاج + كُسكس أو أرز وطاجن (طبق) باميا



**العشاء:** شوربة عدس وسلق أو شوربة + سلطة حُمص أو مَرَق الفول الأخضر بدون لحم + خبز عربي (بيتّا)



**الوجبة الخفيفة:** شريحة صغيرة من خبز عربي (بيتّا) + لبنّة أو جبن أبيض + خضروات أو بزورات أو قضامة (حبوب حَمَص مُحَمَّصة)



## هل يجب التوقّف عن تناول السكّر في النّظام الغذائيّ عند الإصابة بمرض السكّري؟

**لا.** يجب على الأشخاص الذين يعانون من مرض السكّري تَبَيّ نظام غذائيّ صحيّ ومتوازن مع مراقبة كميّة ونوعيّة الكربوهيدرات التي يَتِمّ تناولها والتّأكد من توزيعها بشكل جيّد طوال اليوم. ومن المهم تناول ثلاث وجبات متوازنة يوميّاً في أوقات مُنَظَّمة.

## عادات غذائيّة جيّدة يجب تبنيها

- لا توجد أطعمة مَحْظُورة. ومع ذلك، للحصول على نظام غذائيّ صحيّ، يُمكنك تَبَيّ بعض العادات:
- تناول المزيد من الخضروات (في السّلطات، شوربة الخضار، اليخنة، الطواجن (أطباق مغربيّة تحتوي على اللحم أو الدّجاج)، وما إلى ذلك)؛
- تقليل الفواكه إلى 3 حصص في اليوم. اختر فواكه ذات مؤشر سكّري مُنخفض مثل التّفاح، الكُمثري (الإجاص)، السّمّام، الثّوت، البرقوق (الخوخ)، وما إلى ذلك؛
- تناول السّمك مرّة واحدة على الأقل في الأسبوع؛
- إضافة البقوليات إلى نظامك الغذائيّ (مثل الحُمص، الفاصولياء، العدس، وما إلى ذلك؛
- تناول الحبوب الكاملة (السّوفان، القمح، وما إلى ذلك؛
- إختيار الخضروات الغنيّة بالحديد (مثل السّبّانخ، الجرجير، وما إلى ذلك.

## ماذا عَن الوجبات الجاهزة؟

على الرّغم من أنّ أختيار الوجبات الجاهزة من المتاجر قد يكون مغرياً لتوفير الوقت، فمن المهم قراءة المكوّنات الغذائيّة بعناية لمعرفة ما تحتويه هذه الأطعمة. قد تحتوي وجبتك على كمّيات كبيرة من الصّوديوم (الملح) والسكّر.

## ما هي كميّة الكربوهيدرات التي يجب تناولها يوميّاً؟

تَعتمد كميّة الكربوهيدرات التي يجب تناولها يوميّاً على عدّة عوامل. وبشكل عام، يَحْتَاج معظم الأشخاص الذين يعانون من مرض السكّري إلى:

- من 45 إلى 75 جرام من الكربوهيدرات في كلّ وجبة،
- من 15 إلى 30 جرام من الكربوهيدرات في الوجبة الخفيفة، إذا لزم الأمر.