

מרכז שניידר לרפואת ילדים - מרכז שניידר لطב الاطفال في اسرائيل





كتابه:

د. ميخال جيلعون كيرن

جيلا فاين

دافنا قيساري

ياردين سجييه ادموف

وحده التغديه

ومعهد الغدد الصماء والسكري على اسم جيسي

وساره ليثا شيفر، المركز القطري لسكري الشباب

مركز شنايدر لطب الاطفال في اسرائيل

د. نهى يونس زيدان

مديره وحده الحميه للجمهور العربي- لواء الشارون

والسامره- خدمات الصحه الشامله 2016

المحتوى

1. أهمية التغذية في علاج داء السكري من نوع 1 5
2. أسس التغذية في علاج داء السكري من نوع 1 6
 - مكونات الطّعام وتوصيات عامة
 - تأثير الطّعام على مستويات السكر
3. المحليات والمنتجات الغذائية للحمية / الخالية من السكر 8
 - محليات تحتوي على النشويات
 - محليات التي لا تحتوي على النشويات
 - منتجات الطّعام الخالية من السكر / منتجات الحمية
4. العلامة الغذائية 11
 - قراءة المكونات الظاهرة على المنتجات الغذائية
 - رمز جمعية مرضى السكري "ايال" (١٨٠٧)
 - حساب القيمة الغذائية لوصفات الطّعام
5. ملاءمة التغذية للنشاط البدني 15
6. تغذية المصابين بداء السكري في مراحل حياتهم المختلفة 16
 - الطفولة المبكرة
 - الطفولة
 - المراهقة
7. العطل والأعياد 19
 - نصائح عامة
 - كمية النشويات في الحلويات
8. جمعيه الشجعان لسكري الاطفال 21



ما هو داء السكري من نوع 1؟

الإصابة بداء السكري من نوع 1 تحصل نتيجة نشاط جهاز المناعة ضد خلايا "بيتا" المتواجدة في البنكرياس، والتي تنتج هورمون الأنسولين، مما يؤدي لنقص في الأنسولين المطلوب للبقاء، للنمو والتطور لدى الأطفال والمراهقين. للتغلب على نقص هذا الهورمون الحيوي يتحتم تزويد الجسم بجرعات الأنسولين، بواسطة الحقن أو بواسطة مضخة.

يعرف داء السكري بتسميتين إضافيتين:
سكري المراهقة او السكري المتعلق بالأنسولين.

1. أهمية التغذية في علاج داء السكري من نوع 1

يعتبر العلاج بالحمية الغذائية، جزء من العناية الشاملة متعدّدة التخصّصات الذي يعطى بشكل روتيني في حالة الإصابة بداء السكري من نوع 1.

للتغذية وظيفة مهمة جداً في مرحلة الطفولة والمراهقة. من المهم جداً في هذه المرحلة، تزويد الجسم بالطاقة والمكونات الغذائية المطلوبة للنمو السليم، للبلوغ الجنسي والنشاط المثالي.

إحدى الوظائف المهمة للأنسولين هي نقل السكر من الدم إلى داخل الخلايا في الجسم، من أجل إنتاج الطاقة. النشويات التي يحتويها الغذاء ترفع مستويات السكر في الدم، بينما يقوم الأنسولين بخفض مستويات السكر في الدم. لذلك يجب أن يكون هناك تلائم بين الحمية الغذائية وجرعات الأنسولين، أوقات حقن الأنسولين وكمية النشويات التي تناولها.

هذا التلائم بين التغذية والأنسولين يمنع الارتفاع الحادّ لمستوى السكر (هيبوجليسيما) أو انخفاضه الحاد (هيبوجليسيما). تغذية مناسبة بإمكانها أن تبطئ من التقدم نحو المضاعفات طويلة الأمد التي تتعلق بداء السكري.

أهداف العلاج بالحمية الغذائية لداء السكري من نوع 1 لدى الأطفال والمراهقين تشمل:

- الحفاظ على مجال آمن لمستويات السكر في الدم لمنع الإنخفاض الحادّ أو ارتفاع حادّ بمستوى السكر في الدم (هيبوجليسيما وهيبوجليسيما).
- ضمان نمو وتطور سليمين.
- منع ظهور مضاعفات داء السكري (ومعالجة مضاعفات داء السكري إن وجدت)
- تحسين الصحة العامة

يبدأ العلاج بالحمية الغذائية بتقديم إرشاد أوّلي من قبل اختصاصية التغذية. هذا الإرشاد يشمل على عده لقاءات تعطى فيها المعلومات حول ملاءمة التغذية للعلاج بالأنسولين، مع الأخذ بعين الاعتبار نمط الحياة لدى الطفل وعائلته. فيما بعد هذه اللقاءات، تجري عملية متابعة ثابتة ومستمرة، وذلك لوجود ضرورة لملاءمة التغذية مع كل تغير يطرأ على الحالة الصحية و/ أو في الروتين اليومي والنشاط البدني. يتم التركيز في الإرشاد على كيف ومتى يمكن تناول منتجات الطعام المختلفة ذات المركبات الغذائية المختلفة. في حالات معينة يشمل الإرشاد على تعلم كيفية ملائمة جرعات الأنسولين مع كمية النشويات في كل وجبة.

يعطى الإرشاد لكل أفراد العائلة، فالمشاركة والدعم المتبادلان بالعلاج مهمان جداً لنجاح العلاج. مثال: المشاركة في تناول الطعام بأجواء مريحة وإيجابية، خالية من الاحتكاكات والنقاشات أثناء الوجبة، قد تعزز من تعاون الطفل لأمد طويل.

للطفل وعائلته وظيفة مركزية في التجاوب والمشاركة بالعلاج واتخاذ القرارات الطبية، ولذلك تحدد الأهداف الغذائية بالتعاون مع جميع أفراد العائلة والملائمة بشكل شخصي لكل فرد من أفرادها.

2. أسس العلاج بالحمية بدء السكري من نوع 1

التغذية السليمة كوسيلة في معالجة داء السكري تعتمد على عادات الأكل الشخصية وتنظيم أوقات الوجبات خلال اليوم، بالإضافة للعلاج بالأنسولين والنشاط البدني.

مكوّنات الطعام وتوصيات عامة

الطاقة:

تحدد كمية السعرات الحرارية اليومية حسب الجيل، الجنس، وتيرة النمو ومستوى النشاط البدني.

البروتين:

يحتاج الجسم لكمية كافية من البروتينات لضمان عملية نمو وتطور سليمين لكل طفل. تتواجد البروتينات في الأطعمة الحيوانية (الأبقار، الدجاج، الأسماك، البيض ومنتجات الحليب) والنباتية (البقوليات كالعُدس، البازيلاء، الفاصوليا اليابسة، الفول وكذلك الجوز).

الدهنيات:

الدهنيات ضرورية لتخزين الطاقة في الجسم، لامتصاص الفيتامينات الذائبة بالدهن و الضرورية لتطور الدماغ. تعتبر الأحماض الدهنية مركب مهم لهرمونات معينة. ينصح بشكل عام بتقليص استهلاك الدهنيات الحيوانية (دهنيات اللحوم ومنتجات الحليب الدسمة) وتناول دهنيات نباتية (زيت الزيتون، زيت عباد الشمس، الزيتون، الطحينة، الأفوكادو، وأنواع اللوز والجوز).

النشويات:

وظيفة النشويات الأساسية هي تزويد الجسم بالطاقة المتاحة اللازمة للعيش وممارسة النشاطات. كمية النشويات في النظام الغذائي اليومي يمكن أن تتغير وفقاً لعادات الأكل الشخصية للمعالج، وأهداف العلاج حسب مستويات السكر والدهنيات في الدم.

عموماً ينصح بأن يكون مصدر النشويات غني بالألياف الغذائية، مثل: الحبوب الكاملة، البقوليات والفاواكه.

الألياف الغذائية:

تؤثر الألياف الغذائية على نشاط الجهاز الهضمي، مستوى الدهنيات في الدم ومستوى السكر في الدم بعد الوجبة. تتواجد الألياف الغذائية في الأغذية من المصدر النباتي، ومنها: قشور الخضروات والفاواكه، الحبوب الكاملة والبقوليات.

الفيتامينات والمعادن:

يوصى عمومًا بالحصول على الفيتامينات والمعادن من الطعام وليس من المكملات الغذائية. معظم الأطفال والمراهقين لا يحتاجون إلى مكملات غذائية. وفي حالة وجود نقص بالتغذية يجب استشارة الطبيب ومتخصصة الحمية حول تناول مثل هذه المكملات.

توصيات استهلاك الألياف الغذائية للمصابين بداء السكري من نوع 1 مماثلة لتلك التي تعطى للأصحاء.

تأثير الطعام على مستويات السكر في الدم

عندما نتناول الطعام، ترتفع مستويات السكر في الدم. الأنسولين والنشاط البدني يخفضان مستويات السكر. ليست كل الأطعمة ترفع السكر في الدم بالتساوي، فالأطعمة الغنية بالنشويات هي الأكثر تأثيراً على مستويات السكر. من المهم أن تكون الوجبات متنوعة وتشمل جميع أصناف الطعام: (النشويات، الدهون، والبروتينات). بهذه الطريقة يمكن تنظيم التغييرات في مستويات السكر بالدم بعد الوجبات بشكل أنجح.

التغذية السليمة الملائمة لنوع الأنسولين، تساعد في المحافظة على توازن يومي، مستويات سكر سليمة ومنع حالات الجوع الشديد.

هنالك إمكانيتان للملاءمة بين الأنسولين والطعام:

- حقن جرعات ثابتة من الأنسولين وتناول كمية ثابتة من النشويات في الوجبة الواحدة.
- ملاءمة جرعة الأنسولين مع كمية النشويات التي نتناولها.

أي أطعمة تحتوي على النشويات؟

- الخبز، المعجنات، الكركر، المعكرونة، الكسكس، الأرز، الشوفان، البرغل، الكينوا.
- الخضراوات - مثل: البطاطا، الذرة.
- البقوليات - مثل: الحمص، الفول، البازلاء، العدس.
- الفواكه بكل أنواعها.
- منتجات الحليب السائلة - مثل: الحليب، اللبن، زبادي الحمية.



الحصص البديلة للنشويات:

من المعتاد تحديد كمية النشويات بالوجبه بالغمات او بعدد حصص البديله للنشويات
الحصه البديله الواحدة هو الغذاء المحتوى على 15 غم من النشويات
قائمہ بدائل النشويات تظهر صفحہ 21.

3. المحليات والمنتجات الغذائية للحمية / الخالية من السكر

هناك مواد مختلفة تستعمل في تحلية الطعام، ويمكن تقسيمها إلى مجموعتين أساسيتين: محليات تحتوي على النشويات ومحليات لا تحتوي على النشويات.

محليات تحتوي على النشويات

محليات طبيعية

تحتوي هذه المجموعة على السكريات: السكروز (السكر الأبيض)، سكر الفواكه، اللاكتوز (سكر الحليب)، الجلاكتوز، المالتوز، سكر العنب، وغيرها.
الأطعمة التي تحتوي على هذه السكريات - مثل المشروبات المحلاة، السكاكر، العسل والمربي - تمر بعملية هضم وامتناع سريعة، وتسبب بزيادة حادة في مستويات السكر بالدم بشكل سريع نسبياً. لذلك يوصى بالامتناع عن استهلاكها.
الأطعمة الجاهزة التي تحتوي أيضاً على السكر، مثل البسكويت، الكعك، وما شابه، يمكن دمجها في نظام الطعام اليومي الشخصي، الملائم وفقاً لتوصيات اختصاصية التغذية، على أن تكون بكميات قليلة، وأن تحل محل النشويات الأخرى في نفس الوجبة.

المحليات الكحولية (البوليولات)

محليات طبيعية، تستخدم في صناعة الأطعمة لتحلية السكاكر والعلكات الخالية من السكر، الشوكولاته الخالية من السكر، الكعك، والبسكويت الخالي من السكر.
أسماء هذه المحليات: سوربيتول، مالتيتول، مانيتول، لاکتيتول، إكسيليتول، الإيزوماط.
يعتقد الكثيرون أنه يمكن تناول الطعام الذي يحتوي على السكر الكحولي بدون حدود، لكن ذلك غير صحيح. تأثير هذه المحليات على مستويات السكر في الدم مماثلة لتلك التي في السكر العادي. لذلك، بحالة تناول هذه الأطعمة، يجب تناولها بكميات قليلة و بدلاً من نشويات أخرى في الوجبة.
يجب الانتباه إلى أن استهلاك كمية كبيرة من هذه المحليات قد يتسبب في ظهور الإسهال، خاصة لدى الأطفال.



محلّيات التي لا تحتوي على النشويات

المحلّيات التي لا تحتوي على النشويات والسعرات الحرارية لا يتم امتصاصها في الجسم كسكريات، لذلك لا تؤثر على مستوى السكر في الدم. تتواجد هذه المحلّيات في منتجات الحمية المتعددة، بما في ذلك: المشروبات الخفيفة، مشروبات الفواكه والحليب، العلكة والساكر.

هنالك أطعمة مثل: شوكو الحمية، زبادي الحمية ولبن الحمية، المحلّاة بمحلّيات اصطناعية، لكنها تحتوي على النشويات. يجب الانتباه لكمية النشويات في هذه المنتجات الغذائية والموجودة بالحصّة المستهلكة

اسم المحلي	أسماء المنتجات التجارية	مناسب للخبز والطبخ (مقاوم للحرارة)
سطيبيا	سطيفيا (SWEETENED)	✓
سكرلوز	سكره دايت، سكرلايت، سكرلوز، سبلندا	✓
سكرين	متوك وكال (Sweet N Low) هرمزيت، سكرزيت، Sweet Diet	✓
تسيكلامط (لم تتم الموافقة على استخدامه في الولايات المتحدة)	سوكلماط (SUCRALOSE)	✓
أسفرطاييم	متوك وكال ذهبي، Equal	✗
أسولفام - K	Sweet One Swiss Sweet, Sunett	✓
ارتریطول	سويتانغو	✓

منتجات الطعام الخالية من السكر / منتجات الحمية

يمكن تقسيم الأطعمة للحمية والأطعمة الخالية من السكر إلى ثلاثة مجموعات أساسية:

- أطعمة تحتوي على نشويات وسعرات حرارية بنسب منخفضة جداً، ولذلك يمكن تناولها بالإضافة إلى نظام الحمية: سكاكر خالية من السكر، علكة خالية من السكر، جليبي للحمية، بوظة على ثلج للحمية، مشروب للحمية.
- أطعمة تحتوي على النشويات والسعرات حرارية بنسب منخفضة بالمقارنة مع المنتج الأصلي. وهي أفضل من المنتجات العادية، لكن عليكم الانتباه إلى كمية النشويات فيها وأخذها بالحسبان عند تخطيط لائحة الطعام اليومية: زبادي للحمية، يوجورت للحمية، بوظة للحمية، شوكو للحمية.
- أطعمة تحتوي على كمية النشويات مشابهة لتلك التي في المنتج الأصلي، مثل الكعك و الشوكولاته الخالي من السكر. بعضها أفضل من المنتجات العادية، نظراً لاحتوائها على نسب منخفضة من الدهون والسعرات الحرارية. بكل الأحوال يجب أن نأخذ بالحسبان كمية النشويات الموجودة بها عند تحديد لائحة الطعام اليومية.

نموذج:

الاختلاف بين الشوكولاته الداكنة العادية (مرير) والشوكولاته الداكنة الخالية من السكر

الشوكولاته الداكنة الخالية من السكر	الشوكولاته الداكنة العادية	القيمة الغذائية في الـ 100 غرام
457	544	طاقة (السعرات الحرارية)
5.8	4.7	بروتين (بالغرام)
57	59	نشويات (بالغرام)
31	32	دهنيات (بالغرام)
5.0	4.5	صوديوم (بالمليغرام)
عصارة الكاكاو، ملطيتول، زبدة الكاكاو، المستحلبات، مواد طعم ورائحة	سكر، عصارة الكاكاو، زبدة الكاكاو، المستحلبات، مواد طعم ورائحة	مكونات

كما هو ظاهر في الجدول، لا فرق تقريباً بين كمية النشويات في الشوكولاته العادية والشوكولاته الخالية من السكر. لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار أن كمية النشويات في النوعين متشابهة.

قراءة لائحة المكونات الغذائية

توفر لائحة المكونات الغذائية معلومات عن القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة، بما في ذلك النشويات بالغمات. العلامة الغذائية تشير دائماً لمكونات الـ 100 غرام أو الـ 100 مل منتج. مهم أن تتحقق من حجم أو وزن الحصة الشخصية المستهلكة، وحساب كمية النشويات فيها. تحتوي النشويات عادة على السكريات والمحليات معاً، وأحياناً تظهر بشكل منفصل وعلينا أن نجمعها معاً. حتى الأطعمة التي يشار إليها على أنها "خالية من السكر"، "بدون إضافة سكر" و"الحمية" يمكن أن تحتوي على النشويات. المنتجات الـ "خالية من السكر" لا تحتوي على السكر بالفعل، ولكن منتجي المواد الغذائية يستبدلونه بمحليات طبيعية، مثل سكر الفواكه (الفروكتوز) أو السكر الكحولي، وهما يحتويان أيضاً على النشويات والسعرات

في كيس يحتوي على 6 خبز هلاي (لخمينيوت)، وزن الكيس 450 غرام. 100 غرام من المنتج تحتوي على 45 غرام من النشويات. كم هو عدد الكربوهيدرات الذي تحتويه الوحدة الواحدة (لخمينيا)؟

حساب كمية
النشويات في لائحة
مكونات الغذاء

450 تقسم على 6 = 75 غرام. أي أن كل وحدة تزن 75 غرام. 100 غرام من المنتج تحتوي على 45 غرام من النشويات، كل وحدة تزن 75 غرام، تحتوي على 34 غرام من الكربوهيدرات (حصتان من النشويات).

$$\begin{array}{r} 75 \times 45 \\ \hline 100 \end{array}$$



ما المقصود بـ "منتجات بدون إضافة سكر"؟

القصد من ذلك هو عدم إضافة السكر أثناء الانتاج، ولكن هذا لا يعني أن الغذاء الطبيعي لا يحتوي على السكر. عصير البرتقال على سبيل المثال، دون إضافة سكر، لكنه لا يزال يحتوي على السكر الموجود فيه بشكل طبيعي. لذلك من المفروض أن لا نكتفي بالانطباع لما هو مكتوب بخط واضح وكبير على غلاف المنتج، بل علينا قراءة لائحة المركبات الغذائية بتمعن. يجب فحص كمية النشويات التي يحتويها المنتج الغذائي وأخذها بالحسبان.

رمز إيال - جمعية مرضى السكري في إسرائيل (אידל)

تعمل في جمعية مرضى السكري في إسرائيل لجنة مهنية، من بين أعضائها اختصاصيات تغذية، فني غذاء (טכנולוגי) وأطباء. حددت اللجنة بعض المعايير التي تمكن حصول المنتج الغذائي على طابع الجمعية، يشمل كمية الدهون في المنتج، الدهون المشبعة، النشويات، تركيب المحليات ونوعها، كمية الألياف الغذائية، وكمية الملح.



تفحص منتجات الغذاء في مختبر مستقل، لا يتعلق بمنتهي الغذاء، ويصدر تقريراً مفصلاً يصف محتويات الغذاء ومكوناته. المنتجات التي تستوفي المعايير، والتي لها أفضلية بالمقارنة مع المنتجات الموازية العادية؛ هي فقط التي تمنح طابع الجمعية.

على أغلفة الطعام يوضح ما هي الحصّة التي يمكن اعتبارها بديل لشريحة من الخبز أو حصة فواكه، وذلك من أجل التسهيل على مرضى السكري. بناء برنامج الحماية الغذائية.

بجميع الحالات، من المهم مراعاة كمية النشويات، في الأطعمة التي يظهر عليها رمز طابع "إيال" أيضاً. على سبيل المثال: تناول رزمة كاملة من الكعك الخالية من السكر مع رمز إيال تتسبب لارتفاع كبير في مستويات السكر بالدم.

حساب كمية النشويات في الوصفات الغذائية

كيف يمكن حساب كمية النشويات في الوصفة الغذائية؟
نجمع كمية النشويات من جميع مكونات الوصفه، نقسمها على عدد الحصص التي نحصل عليها من الوصفة الغذائية.
يمكن الاستعانة بآلات حاسبة على شبكة الإنترنت أو بتطبيقات الهواتف الذكية.

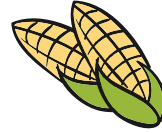
نموذج حساب : فطيرة الذرة

المكونات:

- 1 علبة ذرة (غير محلاة)
- 3 ملاعق طحين
- 3 بيض مخفوق
- 1 كأس حليب
- 3 ملاعق زيت
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- 100 غرام جبنة صفراء مبروشة

طريقة التحضير:

- تسخين الفرن حتى يصل إلى درجة حرارة 180°.
- تصفية حبات الذرة من الماء ووضعها في وعاء.
- نضيف الطحين، البيض، الحليب، الزيت، الملح والفلفل.
- نخفق المحتويات ونصبها في صينية (إنجلش-كيك).
- نرش 100 غرام من الجبنة الصفراء المبروشة فوق الخليط.
- نخبز الخليط في الفرن بدرجة حرارة 180 لمدة نصف ساعة أو حتى يتحول لون الخليط إلى اللون الذهبي.
- نبرد الكعكة ونقطعها بعد ذلك إلى 20 قطعة.



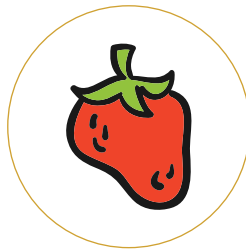
في عمليه حساب النشويات في الوصفة نأخذ بالحسبان المركبات التالية:

المركب من الوصفة	حجم الوجبة (وزن الوجبة)	كمية النشويات في الـ 100 غرام	كمية النشويات في الوجبة بالغمات
حليب	كأس (240 ملم)	5	12
طحين	3 ملاعق (24 غرام)	74	18
الذرة بعد تصفيتها من الماء	علبة (340 غرام)	25	85
مجموع النشويات في كلّ الفطيرة			115
مجموع النشويات في الوجبة (تحتوي على 20 وجبة)			5.7

إذا احتوت الفطيرة كلّها على 115 غرام من النشويات، في كلّ حصة (قطعة) من الفطيرة 5.7 غرام من النشويات (نقسم 115 ÷ 20).

كمية النشويات في المكونات المستخدمة في الخبز والطهي

كمية النشويات (بالغرام)	وزن الملعقة الواحدة (15 ملم)	كمية النشويات (بالغرام)	وزن كأس واحدة (250 ملم)	
10	10 غرام	125	125 غرام	مسحوق السكر
3	7 غرام	40	100 غرام	مسحوق الكاكاو
16.5	20 غرام	264	320 غرام	العسل
13	20 غرام	218	330 غرام	المربي
1	20 غرام	11	240 غرام	الحليب
12	12 غرام	185	190 غرام	السكر البني الداكن
13	13 غرام	210	210 غرام	السكر الأبيض
9	10 غرام	120	140 غرام	دقيق الذرة (كورنفلور)
7.5	10 غرام	103	140 غرام	الدقيق الأبيض/القابل للاتفاح
5	7.5 غرام	72	120 غرام	دقيق القمح الكامل
3	5.5 غرام	51	90 غرام	الشوفان / النخالة



5. ملاءمة التغذية مع النشاط الجسماني

النشاط الجسماني مهم جداً لكل فرد، ولمرضى السكري: فهو يساعد بضبط مستوى السكر، وبذلك يمنع من حدوث مضاعفات للأمد البعيد، يحسن من مستوى اللياقة البدنية، المرونة، أداء القلب والرئتين، كذلك الشعور العام الجسدي والنفسي، و يساعد في تخسيس الوزن عند الحاجة. ومع ذلك، يمكن للنشاط البدني تعزيز مخاطر الإصابة بالانخفاض الحاد بمستوى السكر في الدم مباشرة بعد النشاط، وحتى 24 ساعة من بعده.



لمنع هذا الانخفاض بمستوى السكر في الدم , يوصى بالمحافظة على بعض قواعد الأمان عند القيام بالنشاط الجسماني وبعده:

1. الامتناع عن حقن الأنسولين في الأطراف قبل النشاط. مثال: عند الخروج للركض، يمنع حقن الأنسولين في الوركين، وإمّا في البطن.
2. ينصح التزود بجهاز قياس السكر (الجلوكومتر) وقت النشاط، النشويات الخفيفة، (أقراص جلوكوز/ زجاجة جلوكوز/ مشروب حلو)، طعام يحتوي على النشويات (قطعة خبز/ فواكه) ومنظومة الجلوكجون.
3. عليك أن تتعرف على كيفية استجابة جسمك للنشاط البدني، كي تستطيع تحديد وجبات الأنسولين و/أو الطعام. عليك فحص مستويات السكر قبل الشروع بالنشاط، أثناء النشاط (بعد ساعة أو ساعتين، وفي كلّ وقت تشعر فيه بتوعك)، وفي نهاية النشاط.
4. يجب استشارة الطاقم المعالج بكل ما يتعلق بملاءمة الحماية الشخصية وجرعات الأنسولين قبل النشاط البدني وبعده. بشكل عام يوصى بتقليص جرعات الأنسولين قبل النشاط البدني المكثف و/أو تناول كمية أكبر من الكربوهيدرات (حسب مستوى السكر).

6. التغذية لدى المصابين بداء السكري في مراحل الحياة المختلفة

التعامل مع داء السكري هو تعامل يومي، وتأثيراته واضحة على جميع أطر الحياة. تتغير الاحتياجات الغذائية بالانتقال من الطفولة إلى البلوغ وبحسب النشاطات، مثل: العطل، دورات الإثراء الاشتراك بحركة الشباب، الرحلات، البحر وبرك السباحة.

الطفولة المبكرة

علاج داء السكري في الطفولة المبكرة يواجه تحديات كثيرة. المشاكل الأساسية في هذه المرحلة هي: حساسية كبيرة الأنسولين، نوبات من الهبوط الحاد بمستوى السكر والنشاط البدني المتغير وغير المتوقع. كل ذلك يتطلب الحرس الزائد على تناول وجبات بشكل ثابت و التأكد من احتوائها على النشويات بكمية كافية، بالإضافة لذلك يجب الحرس على تناول النشويات قبل النوم لتجاوز خطر الإصابة بهبوط مستوى السكر في ساعات الليل.



مشاكل إضافية في العلاج بالحمية واقتراحات للحلول:

- عند الانتقال من الغذاء المخصص للرضاعة إلى الغذاء الصلب، من الصعب قياس كمية الغذاء التي يتناولها الطفل، ومن الصعب أيضاً التأكد من ان الكمية الكافية لتجاوز خطر الإصابة بهبوط بمستوى السكر. ففي البداية، يتناول الأطفال طعامهم ببطيء ولمدة طويلة، قد لا تلائم أوقات فعالية الأنسولين. لذلك يوصى بإضافة القليل من مسحوق طعام الرضاعة ، أو بديل آخر للنشويات للوجبة.
- مهم جداً أن يندمج الطفل بالنشاطات الاجتماعية المختلفة، في رياض الأطفال عادة تكون المشروبات حلوة، كذلك بأعياد الميلاد، الاحتفالات والمناسبات، تشمل التضييفات والحلويات المتنوعة. أوقات الوجبات والنشاطات في الروضة قد لا تتوافق مع فعالية الأنسولين دائماً. لذلك تعطى إرشادات للحاضنات فيما يتعلق بالاحتياجات الخاصة لمرضى السكري، بالإضافة إلى إرشاد التغذية السليمة لكل الأطفال في الروضة.
- في جيل الرضاعة يتعلّق الطفل المُعالج بالبالغين في محيطه، لذلك تشكل العائلة المحور المركزي في العلاج لترسيخ مبادئ التغذية المخصصة لمرض السكري. العلاج بالحمية، يحتاج لتعاون أفراد العائلة، إذ يتطلّب في أوقات كثيرة تغيير عادات الأكل والشراء في العائلة، وتغيير اراء تتعلق بموضوع الطعام. للعائلات المختلفة أمهات أكل متنوعة، وعادات الأكل في البيت لا تناسب دائماً مع الاحتياجات الغذائية لداء السكري. لذلك، تعطى الإرشادات الغذائية بقدر الإمكان، بالملامحة لعادات الأكل في البيت ، كي لا يتسبب للطفل المصاب شعور بالاختلاف عن غيره من أفراد العائلة.
- مرحلة الرضاعة هي تلك المرحلة التي تتبلور فيها عادات الأكل، مثل تناول الطعام بشكل منتظم بالاعتماد على مشاعر الجوع والشبع الطبيعية. أحياناً، يتبنى الأطفال عادات معينه كتفضيل او عدم تفضيل أطعمة معينة، تبعاً لوالديهم. بوجود داء السكري لا يمكن التخلي عن وجبة، ما إذا كان الطعام غير لذيذ في نظر الطفل. أو كان لا يشعر بالجوع، أو لا يتصرف بشكل لائق على طاولة الطعام. لذلك ليس دائماً يمكن أخذ مشاعره الطبيعية بعين الاعتبار، بل علينا الاجتهاد و إيجاد حلول خلافه، واعتبار الطعام كوسيلة تغذية، لا كجائزة أو عقاب. يوصى الوالدين بالتعاون حتى يكونوا جزءاً فعالاً أثناء الوجبة وأن يمثلوا أمامه قدوة.

تناول الطعام بأجواء لطيفة تساهم في تطوير عادات طعام صحيحة. عند المصابين بداء السكري أحياناً يكون اللقاء مع الطعام غير لطيف، فهو إلزامي وترافقه مشاعر التوتر والعصبية والخوف من قضية الهبوط أو الارتفاع الحاد بمستوى السكر في الدم. لذلك يفضل البقاء على درجة كافية من اليقظة وتفهم المشاكل المتعلقة بتناول الطعام، وذلك للوقاية من تطور عادات أكل غير مرغوب فيها مستقبلاً.



الطفولة

الطفل المصاب بداء السكري يقضي في المدرسة ساعات طوال في نشاط متنوع يتطلّب تغذية مناسبة. من المهم الاتاحة له بتناول الطعام الملائم وفقاً للتوصيات العلاجية الخاصة به، مع الحرص على إشراكه في كل النشاطات المدرسية.

- في يوم دراسي طويل (حصّة صفر أو حصّة سابعة وثامنة) أو في حصص الرياضة والأيام الرياضية أو في أي نشاط إضافي، لا بدّ من تناول عدد من وجبات الخفيفة (بين الوجبات الرئيسية).
- في النشاط البدني، تستخدم العضلات كمية أكبر من الجلوكوز لإنتاج الطاقة. لذلك، قد تنخفض مستويات السكر أثناء النشاط، بعده مباشرة أو حتى بعد عدّة ساعات. هذا هو سبب وجود الحاجة إلى زيادة كمية النشويات قبل الشروع بالنشاط، إضافة السكريات البسيطة أثناء النشاط المتواصل (أكثر من 45 دقيقة) وأحياناً تقليص كميات الأنسولين. إضافة إلى ذلك، هناك حاجة إلى تزويد الجسم بكمية مناسبة من النشويات بعد النشاط، للحيلولة دون حدوث هبوط حاد في مستويات السكر بوقت متأخر.
- الرحلات - الكثير من النشاط البدني يؤدي إلى تقاوم وازدياد خطر الإصابة بهبوط مستويات السكر في الدم، ويفضل تقليص جرعات الأنسولين وتناول الأطعمة المحتوية على النشويات بالكمية المطلوبة. يجب أن تكون النشويات في متناول اليد خلال النشاط أو في حالة الهبوط الحاد بمستويات السكر في الدم. بحالة الطوارئ، يفضل أن يكون المشروب المحلّى أو النشويات بحوزة المعلم المرافق.
- الامتحانات والتعلّم - عندما يكون وضع السكري متوازناً، تكون القدرات التعلّمية لدى الطالب مثالية. بعد الإصابة بالهبوط الحاد للسكر، قد لا يعود أداء الدماغ إلى وضعه الطبيعي لعدّة ساعات. ينصح القيام بفحص السكر قبل كل امتحان والسماح للطالب من تناول الطعام في الوقت المحدد، خاصة إذا تزامن الامتحان مع وجبة الطعام أو بحالة الإصابة بالهبوط الحاد بمستوى السكر.
- الحفلات - البيتسا، الفوشار، البمبا، البيجلا، البوظة والمعجنات يمكن أن تحل محلّ النشويات. يجب مراعاة وجود ماء الشرب أو المشروب للحمية.

بوجود داء السكري لا يمكن التخلي عن وجبة، ما إذا كان الطعام غير لذيذ في نظر الطفل. أو كان لا يشعر بالجوع، أو لا يتصرف بشكل لائق على طاولة الطعام. لذلك ليس دائماً يمكن أخذ مشاعره الطبيعية بعين الاعتبار، بل علينا الاجتهاد و إيجاد حلول خلاقه، واعتبار الطعام كوسيلة تغذية، لا كجائزة أو كعقاب. يوصى الوالدين بالتعاون حتى يكونوا جزءاً فعالاً أثناء الوجبة وأن يمثلوا أمامه قدوة

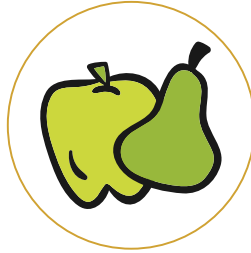


جيل المراهقة

تعتبر المراهقة مرحلة صعبة، مرحلة الانتقال من الطفولة إلى البلوغ. التغييرات الهرمونية أثناء المراهقة، والرغبة في الاستقلالية والسيطرة في الحياة قد تتسبب في تراجع بحالة ضبط وتوازن مرض السكري.



- الانشغال بالطعام ووزن الجسم عموماً، وكجزء من علاج السكري، قد يسبب في حصول مشاكل غذائية وحتى اضطرابات بتناول الغذاء.
- الممارسات الخطرة التي يمارسها بعض المراهقين، مثل: شرب الكحول، التدخين وتعاطي المخدرات - قد يكون لها عواقب وخيمة، وخاصة على المراهقين المصابين بداء السكري.
- تذكر أن الطاقم المعالج يمكن أن يرافقك ويدعمك في هذه المرحلة أيضاً. من المهم إبلاغ الطاقم عن الصعوبات التي تواجهك حتى تكون هناك إمكانية للإجابة عن تساؤلاتك بشكل مناسب. مثلاً: المساعدة في الحفاظ على الوزن من دون اتباع حميات قاسية، أو الحرص على شرب آمن للكحول لضمان عدم الإصابة هبوط حاد في مستويات السكر.





7. العطل والأعياد

في أيام العطل والأعياد، يتغير البرنامج اليومي المعتاد، وتكون وجبات الطعام غير منتظمة. من المهم التخطيط المسبق لأوقات الوجبات وما يمكن تناوله فيها، وضبط جرعات الأنسولين وفقاً لذلك. من المهم معرفة كمية النشويات التي تحتويها أطعمة الأعياد حتى يكون هناك إمكانية للملاءمة بين جرعات الأنسولين والأطعمة التي نتناولها، وذلك لضمان اتزان مستوى السكر في أيام الأعياد أيضاً. وجبات أيام نهاية الأسبوع والأعياد عموماً غنية ومتنوعة، تتخللها بعض الوجبات وتتميز بتناول كميات كبيرة من الطعام على التوالي. وجبة كهذه يمكن أن تسبب في رفع مستويات السكر أكثر، وبشكل متواصل، لمدة ساعات ما بعد الوجبة. ينصح باستشارة الطاقم الطبي حول ملاءمة جرعات الأنسولين مع وجبات نهاية الأسبوع والأعياد.

نصائح عامة:

- في اليوم المخطط به تناول وجبة كبيرة، يجب عدم التخلي عن الوجبات الأخرى خلال اليوم. عندما نتناول الوجبات بشكل منتظم، يكون من السهل المحافظة على اتزان مستويات السكر خلال اليوم، وعدم تناول الطعام بدون سيطرة ورقابة أثناء الوجبة.
- ينصح بالإكثار من تناول الخضراوات في الوجبة، لأنها تساهم باتزان مستويات السكر، وتعزز من إحساس الشبع، فتمنع المصاب من تناول الطعام بكميات زائدة.
- نوع النشويات - يفضل اختيار أنواع النشويات التي يمكننا أن نقدر كميتها بشكل واضح - كالبطاطا المشوية محددة الحجم وذلك مقارنة بالأرز أو المعكرونة (مع العلم أنه بالإمكان تعلم تحديد كمية الأرز والمعكرونة). يفضل اختيار الخبز المحضر من الطحين الكامل على الخبز المجدول أو الخبز المحضر من الطحين الأبيض.
- الحرص على تجنب تناول اللحوم والأطعمة التي تم تحضيرها بصلصة العسل، والكولا أو السكر.
- في الصباح ما بعد الوجبة، من المهم عدم التخلي عن تناول وجبة خفيفة حتى لو لم يكن شعور بالجوع و/أو عندما تكون مستويات السكر مرتفعة. ومن الواضح بالطبع أن هناك حاجة لحقن الأنسولين وفقاً لذلك.
- الحلوى (الوجبة الأخيرة) - بالإمكان تحضير سلطة فواكه بكمية مساوية لكمية وجبة الفاكهة المخصصة يومياً.

كميه النشويات بالحلويات:

النوع	حجم الحصة	كميه النشويات بالحصة (غم)
بقلاوه	وحدتين	16
كنافه	وحده	43
هريسه	وحده	22
حلاوه	وحده (03 غم)	13
سمسميه	وحده (52 غم)	11
كورواسون بالشكولاته	وحده	53
كعك	قطعه (52 غم)	14

جمعيه الشجعان لسكري الاطفال

جمعيه الشجعان هي جمعيه عربيه تعمل من اجل الاطفال المصابين بالسكري من النوع الاول من المجتمع العربي، تهتم الجمعيه بتوفير خدمات مختلفه للاطفال وذويهم: ارشاد شامل عن السكري، طرق المنع والعلاج، معلومات عن حقوقهم بالمجتمع العربي خاصه والاسرائيلي عامه.

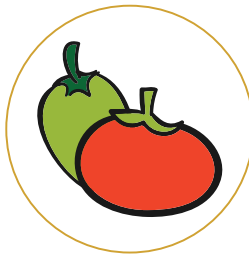
عنوان الجمعيه: الناصره، شارع 3004/16

تلفون: 04-6012403

فاكس: 15346012403

البريد الالكتروني: info@brave.org.il

ص.ب: 10349



8. الأغذية الغنية بالنشويات كل حصه تحتوي على 15 غم من النشويات

عدد حصص النشويات	حجم الحصه	اسم الغذاء
الخبز والحبوب		
1	1/2 كاس = 3 ملاعق	ارز (من كل نوع) / برغل / فريكه
1	قطعة	خبز مقطع ابيض / اسود / من الطحين الكامل
1	2 قطعة	خبز مقطع مخفف السعرات الحراريه
2	وحده	لحمينيا طويله صغيره
1	وحده	لحمينيا مخفف السعرات الحراري
1	1/4 وحده	رغيف خبز - كماج
3	وحده متوسطه	بيتته
2	1	بيتته مخففه السعرات الحراري
10	1	رغيف خبز طابون
4	1	بيجل امريكي
4-5	1	جيتا
1	2	لحميت
1	4	بتيت
1	2	كعك الارز (פּרִינִיּוֹת אורז)
2	1	مصه
1	1	مصه مخففه السعرات الحراريه
1	3 ملاعق	فتات الخبز
1	ملعقتان	طحين
1	ملعقتان	نشا (كورنفلور)
1	3 ملاعق	شوفان غير مطبوخ
1	ملعقتان	سميد غير مطبوخ
1	1/2 كاس	حبوب الصباح (كورنفلكس)
1	1/2 كاس	حبوب الارز المنفوخ
1	ملعقتان	جرانولا
1	1/2 كاس = 3 ملاعق	معكرونه مطبوخه
1	1/2 كاس = 3 ملاعق	مفتول جاهز
1	1/2 كاس = 3 ملاعق	كسكس مطبوخ
1	1/2 كاس = 3 ملاعق	برغل مطبوخ

عدد حصص النشويات	حجم الحصة	اسم الغذاء
الخضروات النشوية والبقوليات		
1	1 متوسطة	بطاطا
1	½ كاس	بطاطا مهروسه
1	10 وحدات	بطاطا مقلية
1	¼ حبه متوسطة	بطاطا حمراء
1	1 صغير	كوز ذره
1	½ كاس	حبوب الذره
1	1	شنيتل ذره
1	3 كؤوس جاهزة	بشار
1	½ كاس	صويا (مطبوخه)
0.5	1	شنيتل صويا
1	½ كاس	بازيلاء جافه مطبوخه
1	½ كاس	فاصوليا جافه مطبوخه
1	½ كاس	عدس مطبوخ (من كل نوع)
1	¾ الكاس	فول مطبوخ
1	½ كاس	حمص (حبوب) مطبوخه
1	ملعقتان	حمص للتدهين
المسليات والنقاريش		
1	25 غم	همبه (كيس صغير)
3	80 غم	همبه (كيس كبير)
3	67 غم	بسلي (كيس صغير)
2	50 غم	تبوشيبس (תפוצ'וס)
2	50 غم	ابروبو (אפרובו)
1	12-15 وحده	بيجلا (בייגלה שמניות)
1	ملعقتان	שקדי מרק
1	3 معالق	قطع خبز محمص
1	2	بفلا (من النوع البسيط)
1	2-3 *	بسكوت
تناول الطعام خارج البيت		
2	1	كوراسون زبده
1	1	كوراسون صغير
1.5	1	كعك محشي بالشوكولاته (הוגלך)
3-4 *	1	ملوح
3	مثلث واحد	بيتسا
3	1	بوريكس بجبنة كبير

عدد حصص النشويات	حجم الحصة	اسم الغذاء
1	1	بوريكس بجينة صغير
4.5	1	بوريكس بطاطا كبير
1.5	1	بوريكس بطاطا صغير
5	وجبة	فلافل (رغيف، فلافل، حمص وطحينة)
5	وجبة	معكرونة بصلصة البندوره في المطعم
3	وجبة	لزانيا
2.5	1	بيج ماك (ماكدونالد)
3.5	1	ماك رويال (ماكدونالد)
1	6	تشيكين ميكاناكتز (ماكدونالد)
2	1	تشيس عادي (ماكدونالد)
3	1	تشيس كبير (ماكدونالد)
2	1	بوتاتو تشيس عادي (ماكدونالد)
2.5	1	بوتاتو تشيس كبير (ماكدونالد)

* يتعلق بالمنتج (بالشركة المنتجه)

منتجات الحليب

1	1 كاس (240 ملم)	حليب
* 0.5-1	علبة	يوجورت
0.5	علبة	يوجورت دايت
1	1 كاس (240 ملم)	شوكو دايت
* 0.5-1	1 علبة	يوغورط محلي دايت (УНІТ ТУМ)
* 0.5-1	1 علبة	لبن, ايشل
1	1 كاس (٢٤٠ ملم)	مخيض (11116)
3.5	1 كاس	قهوة مثلجة (ارومة)
1	1 كاس	قهوة مثلجة دايت (ارومه)
0.5	1	كابوتشينا (قهوه مع حليب) حجم عادي
1	1	كابوتشينا (قهوه مع حليب) حجم كبير

* يتعلق بالمنتج وبحجم العلبة

فاكهة		
1	1 كاس مكعبات	بطيخ
1	1 متوسط	اجاصة
1	1 متوسطة	انونا
1	¼	اناس طري
1	1 صغير	افسيمون
1	1 متوسط	خوخ
1	½ متوسطة	جريفوت
1	1 صغيرة	موز
1	1 متوسطة	جوافه
1	10-15 وحدات	كرز
1	1	سفرجل
1	4	ليتشي
1	3	مشمش
1	1 كاس مكعبات	شمام
1	½ صغير	مانجو
1	1	نكترينا
1	10	عنب
1	2 متوسط	صبر
1	½ صغيرة	بوميلا
1	⅓ متوسطة	بيايا
1	2	كيوي
1	2 متوسطة	مندلينا
1	½ وحده (¼ كاس)	رمان
1	3 صغار	جرانق (برقوق)
1	4	اسكدنيا
1	2	تين
1	كاس	توت
1	2	تمر
1	1	برتقال
1	1 متوسط	تفاح
فاكهة مجففة		
1	3	مشمش مجفف
1	ملعقه كبيره	زبيب
1	2	جرانق مجفف
1	2	تين مجفف صغير
1	2	تمر مجفف



نحن هنا من أجلك...

معهد الغدد الصماء والسكري
المركز القطري لسكري الشباب
المركز הארצי לסוכרת נעורים
ברופיסור מושיה פליב - מדייר

لمزيد من المعلومات يمكنكم زياره موقعنا الالكتروني:

www.pedendo.org.il

للإجابة على استلتكم, يمكنكم التواصل من خلال:

Endo2@clalit.org.il

تلفون 03-9253618/9 فاكس: 03-9253106

لمزيد من المعلومات عن مركز شنايدر:

www.schneider.org.il