



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# السكري لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)



# التعريفات:

مرض السكري: هو حالة طبية مزمنة تتميز بارتفاع مستوى السكر في الدم (الجلوكوز) و بشكل مستمر. فالسكر هو المصدر الرئيسي للطاقة ، ويأتي من الطعام الذي يتناوله كبار السن. الأنسولين: هو هرمون مسؤول عن التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم، حيث يسمح للجلوكوز بالدخول إلى الخلايا لتزويدنا بالطاقة.

# الأسباب:

## أسباب الإصابة بمرض السكري من النوع الأول

- السبب الدقيق لمرض السكري من النوع 1 غير معروف. ما يحدث هو أن الجهاز المناعي - الذي عادةً ما يحارب البكتيريا أو الفيروسات الضارة، يهاجم ويدمر الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس، مما يترك المريض مع نسبة قليلة من الأنسولين أو بدونه.

## أسباب الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني ومرحلة ما قبل السكري

- تصبح خلايا الجسم مقاومة لعمل الأنسولين، والبنكرياس غير قادر على إنتاج ما يكفي من الأنسولين للتغلب على هذه المقاومة ثم يتراكم السكر في مجرى الدم.





## الأعراض:

- زيادة العطش
- كثرة التبول
- الجوع الشديد
- فقدان الوزن غير المبرر
- رؤية مشوشة
- القروح بطيئة الشفاء
- التهابات متكررة، مثل التهابات اللثة أو الجلد والتهابات المهبل

## نصائح وارشادات غذائية لمرضى السكري:

### الوقاية من مرض السكري

- تناول الأطعمة الصحية منخفضة الدهون والسعرات الحرارية وعالية الألياف. التركيز على الفاكهة والخضروات واختيار الحبوب الكاملة.
- مارس التمارين الهوائية كالمشي، والسباحة، والدراجة الهوائية لمدة ٢٠ دقيقة يوميا.
- تخلص من الوزن الزائد من خلال الالتزام بالبرنامج الغذائي المقدم من اخصائية التغذية للرعاية المنزلية.

## • توصيات غذائية لكبار السن المصابين بمرض السكري:

1. اختر الكربوهيدرات المعقدة الصحية، تؤثر جميع الكربوهيدرات على مستويات السكر في الدم، لذا من المهم معرفة الأطعمة التي تحتوي عليها وتحديد حصصها اليومية. من المهم تقليل الأطعمة منخفضة الألياف مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض والطحين الأبيض. ومن الأمثلة على المصادر الصحية للكربوهيدرات:
  - الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والطحين الاسمر والشوفان الكامل
  - فاكهة مثل البرتقال والتفاح والكمثرى والفراولة
  - خضروات مثل البطاطا و الذرة و الجزر و القرع و اليقطين
  - البقول مثل الحمص والفول والعدس و البازيلاء و الفاصولياء
  - منتجات الألبان مثل اللبن والحليب

2. قلل من تناول الملح، يؤدي تناول الكثير من الملح إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، مما يؤدي بدوره إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. وعندما تكون مصابًا بمرض السكري، فأنت بالفعل أكثر عرضة للإصابة بكل هذه الحالات.

- ينصح بتناول ٥ جرام (ملعقة صغيرة) من الملح يوميًا كحد أقصى. تحتوي الكثير من الأطعمة المعلبة على الملح ، لذا تذكر أن تتحقق من ملصقات الطعام واختر تلك التي تحتوي على ملح أقل. كما ينصح بطهي الطعام بالمنزل لمراقبة كمية الملح التي تتناولها. يمكنك أيضًا أن استبدال الملح بأنواع مختلفة من الأعشاب والليمون والتوابل لإضافة نكهة الى الطعام.



٣. قلل من تناول اللحوم الحمراء و اللحوم المصنعة و المدخنة كالفنجان و السلامي و المرتديلا.

حاول استبدال اللحوم الحمراء والمعالجة بالتالي:

• البقول مثل الفول والعدس والحمص والفاصوليا والبازلاء  
• البيض

• السمك مثل السلمون والسيبريم والتونة والرنجة والسردين

• دواجن مثل الدجاج والديك الرومي

• مكسرات نيئة غير مملحة

٤. تناول المزيد الفاكهة والخضروات

احرص ان يكون ذلك في أوقات الوجبات الخفيفة إذا كنت جائعًا،

للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف التي يحتاجها

جسمك يوميًا.

الفاكهة الكاملة الطازجة أو المجمدة أوالمجففة مفيدة للجميع

بحيث تحتوي الفاكهة على السكر الطبيعي. هذا يختلف عن السكر

المضاف (المعروف أيضًا باسم السكريات الحرة) الموجود في

الشوكولاتة والبسكويت والكعك.

• تحسب المنتجات مثل عصائر الفاكهة أيضًا على أنها سكر

مضاف، لذا اختر الفاكهة الكاملة بدلاً من عصرها.

٥. اختر الدهون الصحية

• توجد الدهون الصحية في الأطعمة مثل المكسرات النيئة غير

المملحة والبذور والأفوكادو والأسماك الزيتية وزيت الزيتون

وزيت الكانولا وزيت عباد الشمس. يمكن لبعض الدهون

المشبعة أن تزيد من كمية الكوليسترول في الدم، مما يزيد من

خطر الإصابة بأمراض القلب. توجد الدهون المشبعة بشكل

أساسي في المنتجات الحيوانية والأطعمة الجاهزة مثل:

• اللحوم الحمراء والمصنعة

• السمن

• الزبدة

• البسكويت والكيك والفطائر والمعجنات.

• الوجبات السريعة والمقليات.

• لا تزال فكرة التقليل من استخدام الزيوت بشكل عام فكرة

جيدة ، لذا حاول شوي الأطعمة أو طهيها بالبخار أو سلقها أو

خبزها بدلاً من ذلك.

٦. قلل من السكر المضاف

• يمكن أن يكون استبدال المشروبات السكرية ومشروبات

الطاقة وعصائر الفاكهة بالماء أو الحليب العادي أو الشاي

والقهوة بدون سكر بداية جيدة، كما من الممكن إضافة

المحليات الصناعية.

٧. كن ذكيا مع الوجبات الخفيفة

• إذا كنت ترغب في تناول وجبة خفيفة ، فاختر الزبادي والمكسرات النيئة غير المملحة والبذور والفاكه والخضروات بدلاً من البطاطس المقلية ورقائق البطاطس والبسكويت والشوكولاتة. لكن راقب حصصك - سيساعدك ذلك على مراقبة وزنك.

٨. قم بمراقبة مستوى السكر في الدم بانتظام:

• استخدم جهاز قياس مستوى السكر في الدم لمراقبة مستوى الجلوكوز في الدم بانتظام. يساعد ذلك على تحديد كيفية تأثير الأطعمة والأنشطة على مستوى السكر في الدم وضبط النظام الغذائي وفقاً للنتائج.

٩. استشر أخصائي تغذية متخصص في مرض السكري: قد يكون من المفيد العمل مع أخصائي تغذية مختص في مرض السكري لتطوير خطة غذائية مخصصة تلي احتياجاتك الفردية وتساعد في السيطرة على مستوى السكر في الدم.

١٠. مارس النشاط البدني بانتظام:

• ينصح بأن يكون لدى كبار السن المصابين بمرض السكري نشاط بدني منتظم، حسب إمكانياتهم الجسدية. النشاط البدني يساعد في تحسين استقبال الجسم للأنسولين وتحسين التحكم في مستوى السكر في الدم



## نظام غذائي لكبار السن المصابين بمرض السكري ١٥٠٠ سعرة حرارية

<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الحليب : ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم</li> <li>• مجموعة النشويات : ١ شريحة خبز أسمر أو ½ صمون أو ¼ رغيف ( ما يعادل ٣٠ جرام) أو ½ كوب شوفان</li> <li>• مجموعة البروتين : بيضة مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنه قليلة الدسم قليله الملح أو ملعقتين لبنه قليلة الدسم قليله الملح</li> <li>• مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة</li> </ul>	<p><b>الإفطار</b> ٨ - ٦ صباحاً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات : شريحة خبز أسمر أو ½ صمون أو ¼ رغيف &lt; ما يعادل ٣٠ جرام &lt;</li> <li>• مجموعة البروتين : ١٥ جرام جبنه قليلة الدسم قليله الملح أو ملعقة كبيرة لبنه قليلة الدسم قليله الملح</li> <li>• مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ١ , ¼ كوب فراولة, اجاص)</li> </ul>	<p><b>وجبة خفيفة</b> ١٠ صباحاً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات : ١ كوب رز أو مكرونة أو ١ , ½ كوب بطاطس مهروسة أو ١ , ½ كوب أي نوع من البقوليات</li> <li>• مجموعة البروتين : ٦٠ جرام من الدجاج أو اللحوم أو سمك</li> <li>• مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة + ½ كوب خضراوات مسلوقة</li> <li>• مجموعة الدهون : ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ٦ حبات من المكسرات النيئة أو ½ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني أو ملعقتين كبيرتين أفوكادو.</li> </ul>	<p><b>الغداء</b> ٣ - ١ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ١ , ¼ كوب فراولة</li> </ul>	<p><b>وجبة خفيفة</b> ٥ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة النشويات : ١ شريحة خبز أسمر أو ½ صمون أو ¼ رغيف ما يعادل ٣٠ جرام</li> <li>• أو ½ كوب بطاطس مهروسة أو ½ كوب حمص أو فول</li> <li>• مجموعة البروتين : ٤٥ جرام جبنه قليلة الدسم قليله الملح أو ٣ ملاعق لبنه قليلة الدسم قليله الملح</li> <li>• مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة أو ½ كوب خضراوات مسلوقة</li> <li>• مجموعة الدهون : ملعقة صغيرة زيت الزيتون أو ٦ حبات من المكسرات النيئة أو ½ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني أو ملعقتين كبيرتين أفوكادو</li> </ul>	<p><b>العشاء</b> ٩ - ٧ مساءً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجموعة الحليب : ١ كوب حليب أو زبادي قليل الدسم</li> <li>• مجموعة الخضار : ١ كوب سلطة</li> <li>• مجموعة الفواكه : حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى أو خوخ أو ½ كوب رمان أو ١ , ¼ كوب فراولة</li> </ul>	<p><b>وجبة خفيفة</b> ١٠ مساءً</p>

