Arabic

دليل غذاء
مرض السكري والحمل
Diabetes and Pregnancy Food Guide

اختيارات طعام صحية الحصص المناسبة التوقيت الجيد الأكل المتوازن

جدول المحتويات

كيف يؤثر الطعام على السكر في الدم..... 1
حصة الكربوهايدرات..... 2
خطة وجباتي..... 3
أفكار للوجبات الخفيفة أثناء النهار..... 4
أفكار للوجبات الخفيفة قبل النوم..... 4
طبق متوازن..... 5
قائمتي اليومية..... 6
الوزن المثالي لي..... 6
استبدال أنواع الطعام..... 7
قراءة الملصق..... 8
لماذا ترتفع نسبة السكر في الدم؟..... 9
ملاحظات والأسئلة..... 10

مرض السكري في عيادات الحمل

New Westminster
Royal Columbian Hospital
Room 3314
330 East Columbia Street
New Westminster
*Dietitian: 604-520-4488

Abbotsford
Abbotsford Regional Hospital
Cheam Wing, 4th Floor
32900 Marshall Road
Abbotsford
*Dietitian: 604-851-4700 Ext 648269

Surrey
Jim Pattison Outpatient Care & Surgical Centre
Level 3A, Room 3009
9750 140 Street
Surrey
*Dietitian: 604-582-4558 Local 764100

* إخصائي التغذية يتحدث الإنجليزية فقط.

ملحوظة: هذا الكتيب يحتوي على إرشادات عامة للتغذية. يمكن أن تعديلها لتناسبك مع إرشادات معينة مثل توقيت الوجبات.

كيف يؤثر الطعام على نسبة السكر في الدم

الكربوهايدرات	غير-الكربوهايدرات	
ترفع من السكر في الدم	تثبت نسبة السكر في الدم	قليل أو بدون أثر
الخبز، التورتيلا، والخبز البيتا، والروتي	**البروتين** **اللحم البقري** **لحم الخنزير** **الدجاج** **الديك الرومي**	**الخضروات** **جميع الخضروات غير النشوية** يتم اعتبار هذه الخضروات على أنها "مجانية"، لذلك إذا كنت جوعانة يمكنك زيادة هذه الخضروات لطعامك. • يجب أن يكون هدفك أكل 5 حصص أو أكثر يومياً منها. • التنويع مهم. حاولي أن تأكلي نوع واحد من الخضار الأخضر اللون ونوع واحد من الخضار برتقالي اللون يومياً.
المكرونة والنودلز	**السمك** يجب أن تهدفي لأكل 2-3 حصص من السمك السمين في الأسبوع (السلمون، السردين والتروتة)	
الحبوب الأرز، والكينوا، والشوفان والشعير والقمح	**البيض**	**الدهون والزيوت** **زيت الخضار** **الزبد/المرغرين** **صوص السلطات** **الأفوكادو** **المكسرات والبذور** هذه الأنواع من الطعام تحتوي على سعرات حرارية عالية إذا تم تناولها بكميات كبيرة. إذا كنت تزيدين في الوزن بسرعة، فقد يجب عليك أن تأكلي منها كميات أقل.
السيريال	**الجبن، والجبن القريش**	
الكراكرز	**اللبن الزبادي السادة (اللبنة)***	
الفاكهة	**التوفو**	
الخضروات النشوية الذرة، والبطاطس، والبطاطا	**البقوليات والعدس***	
الحليب واللبن (الزبادي)	**إدامامي (فول الصويا)**	**المشروبات** **الماء/المياه الغازية** **المشروبات الغازية/المشروبات الدايت** **القهوة السادة**** **الشاي السادة**** **ملحوظة: حددي كميات المشروبات التي بها كافيين. لا يجب أن تزيدي عن 2 كوب من القهوة و4 كوب من الشاي الثقيل يومياً.
الاختيارات السيئة • السكر: الأبيض والبني والعسل الأبيض وشراب الميبل والأغاف والعسل الأسود • العصائر • مشروبات غازية عادية • الفاكهة المجففة • المربات العادية • الحلويات • الحلوى والشكولاتة	**زبد الفول السوداني/زبد اللوز**	
انظر صفحة 7 للاختيارات الجيدة	**المكسرات والبذور** ***ملحوظة:** تحتوي أيضاً على الكربوهايدرات فسيتم حسابها تجاه إجمالي استهلاك الكربوهايدرات.	**التوابل والبهارات** الأعشاب: عصير الليمون/الحامض التوابل: صوص الصويا الملح: الخل بأنواعه الفلفل: المسطردة (الخردل) الثوم: الزنجبيل

ملحوظة: لا يوجد معلومات كافية عن تأثير **العلاج بالأعشاب** و**المكملات المصنوعة من الأعشاب** على الحمل أو رضاعة الثدي. **من الأفضل أن لا تتعاطيها البتة.**

حصة الكربوهايدرات

1 حصة = 15 غرام من الكاربوهايدرات[1]		
الفاكهة	**النشويات**	**الحليب**
يجب أن تقتصر على 2 إلى 3 حصص من الفاكهة يومياً. حصة الفاكهة هي بحجم قبضة اليد. تناولي نوع واحد من الفاكهة في المرة. ممنوع العصائر أو الفواكة الجافة.	اختاري الحبوب الكاملة. (من شأن الحبوب أن تشعرك بالشبع وتعطيك نتيجة جيدة للسكر في الدم)	تناولي 4 حصص من الطعام الغني بالكالسيوم يومياً أو خذي مكمل كالسيوم.
أمثلة 1 تفاحة متوسطة 1 برتقالة متوسطة 1 كمثرى (أجاص) متوسطة 2 كوب من التوت الأسود 2 كوب من الفراولة 1 كوب من التوت الأزرق 2 كوب من التوت الأحمر 1/2 كوب من الكريز 1/2 كوب من العنب 2 كيوي متوسط الحجم 2 برقوق متوسط الحجم 1/2 كوب مانجو 1/2 موزة 1 كوب بطيخ 1 خوخ كبيرة 3/4 كوب أناناس	**أمثلة** 1 شريحة من الخبز 3 كراكرز من القمح المجروش 2 كراكرز من دقيق الشَيْلم 1/2 مافن إنكليزي 1/2 رغيف بيتا (بحجم السي دي) 1 تورتيلا (بحجم السي دي) 1 روتي (بحجم السي دي) 1/4 بيغل (1/4 السي دي) 1/4 خبز النان (بيضاوي قطر 8 بوصة) 1/3 كوب من الأرز المطبوخ 1/2 كوب من المكرونة المطبوخة 1/2 كوب من الكينوا المطبوخة أو أي نوع آخر من الحبوب 3/4 كوب من الشوفان المطبوخ 1/2 كوب بطاطس 1/2 كوب ذرة 1/2 كوب بطاطا حلوة 3 كوب من الفشار السادة	**أمثلة** 1 كوب حليب 1 كوب حليب صويا 3/4 كوب من اللبنة (الزبادي) السادة
اقرأي ملصق حقائق التغذية لتقرري حجم الحصة الصحيحة (انظري صفحة 8).		

الأكل المفضل لديّ

---

[1] الجمعية الكندية لمرضى السكري (2006). فيما بعد الأساسيات.

خطة وجباتي

الوقت	الوجبة	قائمة نموذجية	خطة وجباتي
	الإفطار (30 – 45 غم كاربوهايدرات) • 1 إلى 2 حصة من النشويات • 1 حصة من الحليب • بروتين	1-2 شريحة من الخبز الأسمر 1 كوب حليب بيض	
	الوجبة الخفيفة بعد الإفطار (15 غم كاربوهايدرات) (اختيارية) • 1 فاكهة أو حصة من النشويات • خضروات غير نشوية	1 تفاحة متوسطة خضروات وغموس	
	الغداء (45 غم كاربوهايدرات) • 2 حصة من النشويات • 1 حصة من الحليب • بروتين • خضروات غير نشوية	2 شريحة من الخبز بحبوب كاملة 1 كوب من اللبن (الزبادي) دجاج وجبن سلاطة مشكلة وصوص	
	الوجبة الخفيفة بعد الغداء (15 غم كاربوهايدرات) • 1 فاكهة أو حصة من النشويات • خضروات غير نشوية	2 مقرمشات من دقيق الشَيْلَم خضروات وحمص	
	العشاء (45 غم كاربوهايدرات) • 2 حصة من النشويات • 1 حصة من الحليب • بروتين • خضروات غير نشوية	1 كوب مكرونة 1 كوب حليب سلمون مطبوخ بروكولي وكوسة	
	الوجبة الخفيفة قبل النوم (30 غم كاربوهايدرات) • 1 حصة من النشويات • 1 حصة من الحليب • بروتين	3 رقائق من القمح 1 كوب حليب جبن شيدر	

تذكري

- الوجبة الخفيفة بعد الإفطار غير ضرورية إذا لم يمر 4 ساعات بين الإفطار والغداء.
- انتظري على الأقل ساعتين بعد الوجبة الخفيفة لعمل فحص السكر في الدم لـ "قبل الوجبة". فهذا يعطي الوقت الكافي لتخفيض نسبة السكر في الدم.
- خططي أن تتناولي العشاء مبكراً في المساء حتى يتسنى لك وقت كاف للتمشية وأخذ وجبة خفيفة قبل النوم.
- لا تأكلي فاكهة على الإفطار أو قبل النوم.

أفكار للوجبات الخفيفة أثناء النهار

(15 غم كاربوهايدرات بالبروتين أو بدونه)

بالبروتين

- 1 حصة من الفاكهة مع الجبن أو المكسرات
- 3 مقرمشات رقيقة من القمح مع الجبن
- 3 كوب فشار سادة وحفنة من المكسرات
- 1 شريحة من الخبز التوست الأسمر مع زبد فول السوداني
- 1/2 ساندوتش (1 شريحة خبز أسمر مع ديك رومي ومايونيز)
- 2 كراكز من الشَيْلم مع الجبن
- 1/2 رغيف بيتا من الطحين الاسمر (1/2 حجم السي دي) مع حمص
- 3/4 كوب أناناس مع جبن قريش

بدون بروتين

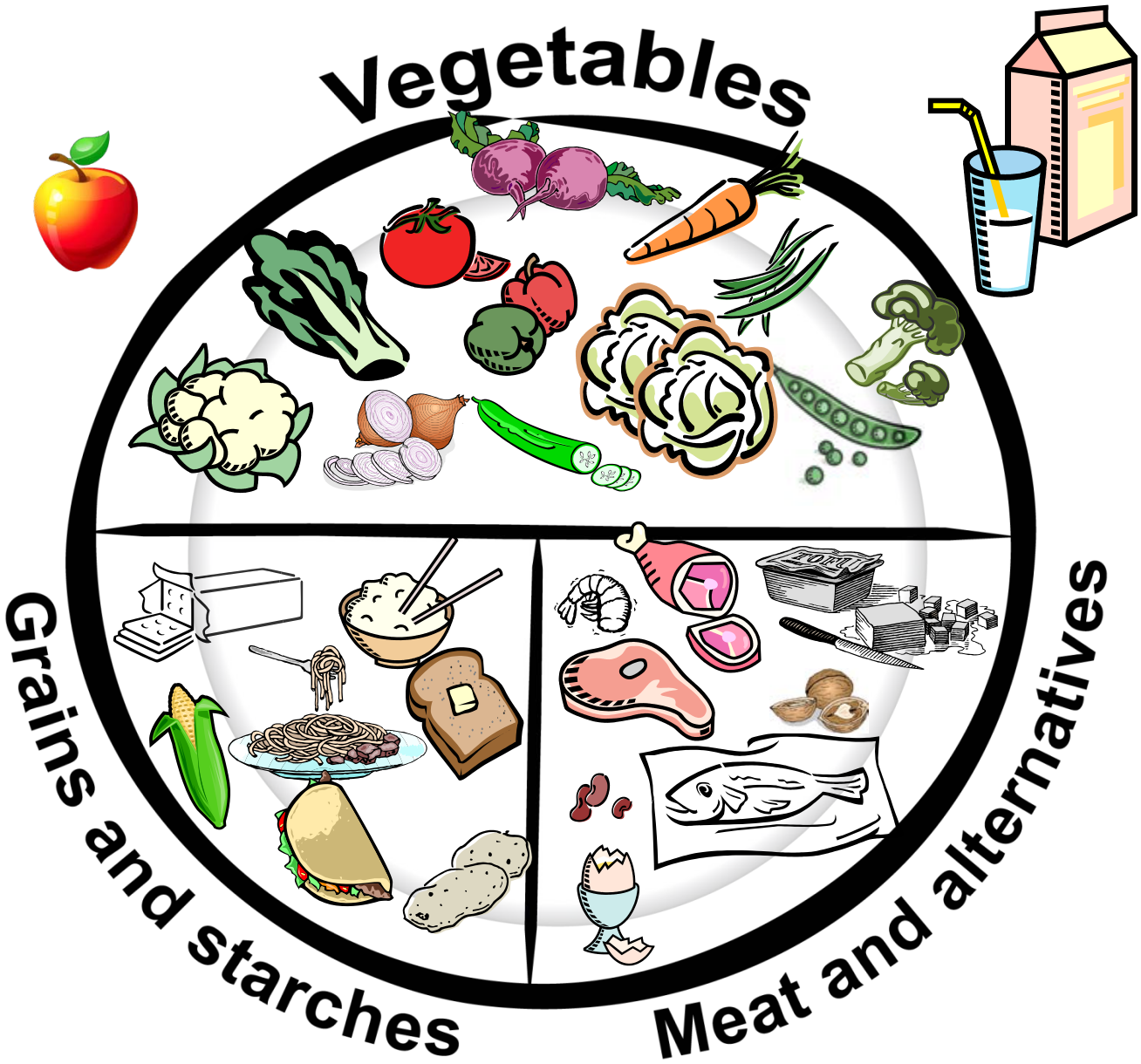
- شرائح من الخضروات غير المطبوخة (الجزر، الفلفل، الكرفس، الخيار، البروكولي، القرنبيط) و1/2 كوب غموس اللبن (الزبادي)
- 3/4 كوب (175 غم) لبن (زبادي) سادة و1 ملعقة شاي من المربى "بدون سكر مضاف"
- 1 كوب حليب، ساخن أو بارد
- 1 حصة من الفاكهة الطازجة (بحجم قبضة يدك)
- 1/2 كوب فاكهة معلبة بدون تحلية (مصفاة)

أفكار للوجبات الخفيفة قبل النوم

(30 غم كاربوهايدرات مع بروتين)

- 3 رقائق قمح مع زبد الفول السوداني و1 كوب حليب
- 2 رقائق الشَيْلم بجبن و1 كوب حليب
- 3 كوب فشار سادة ومكسرات و1 كوب حليب
- 1/2 رغيف بيتا (1/2 حجم السي دي) مع حمص و1 كوب حليب
- 1 ساندوتش كامل (2 شريحة من الخبز الأسمر مع روزبيف ومسطردة [خردل])

طبق متوازن



مثال:

- ✓ 1/2 الطبق خضروات متنوعة (غير نشوية)
- ✓ 1/4 الطبق لحم و/أو بديله (لحم بقري، خنزير، سمك، دجاج، جبن، توفو، عدس)
- ✓ 1/4 الطبق مكرونة مطبوخة، **أو** أرز مسلوق جزئياً **أو** بطاطس **أو** ذرة **أو** 2 شريحة خبز **أو** 2 روتي بحجم السي دي
- ✓ 1 فاكهة و/أو كوب حليب
- ✓ كمية صغيرة من الدهون (زيت، زبد، صوص سلاطة، مايونيز، أفوكادو، إلخ)

قائمتي اليومية

- ☐ تناولي 3 وجبات ووجبة خفيفة قبل النوم.
  - تضمين البروتين في كل الوجبات والوجبة الخفيفة قبل النوم.
  - تضمين خضروات غير نشوية وماء مع كل وجبة لتساعدك على الشبع.
- ☐ أضيفي وجبة خفيفة إذا كان هناك أكثر من 4 ساعات بين الوجبات.
- ☐ تناولي العشاء الساعة بحد أقصى 7:00 مساءً.
- ☐ امشي لمدة 10 أو 15 دقيقة بعد كل وجبة.
- ☐ تناولي الوجبة الخفيفة قبل النوم بنصف ساعة إلى ساعة واحرصي أن لا يمر أكثر من 8 إلى 10 ساعات بين الوجبة الخفيفة قبل النوم ووجبة الإفطار.
- ☐ احرصي على تناول 4 حصص من الطعام الغني بالكالسيوم كل يوم.
- ☐ تناولي فيتامينات الحمل، وفيتامين د والمكملات الأخرى التي يوصي بها الطبيب أو اخصائي التغذية.
- ☐ اشربي الكثير من السوائل ذات السكر القليل (يُفضل الماء) - لا تشربي العصائر أو المشروبات الغازية العادية.

وزني المثالي

أهدف أن أزيد _____ رطل/كيلوغرام كل أسبوع بإجمالي زيادة في الوزن _____ رطل/كيلوغرام لمدة الحمل كلها.

استبدال أنواع الطعام

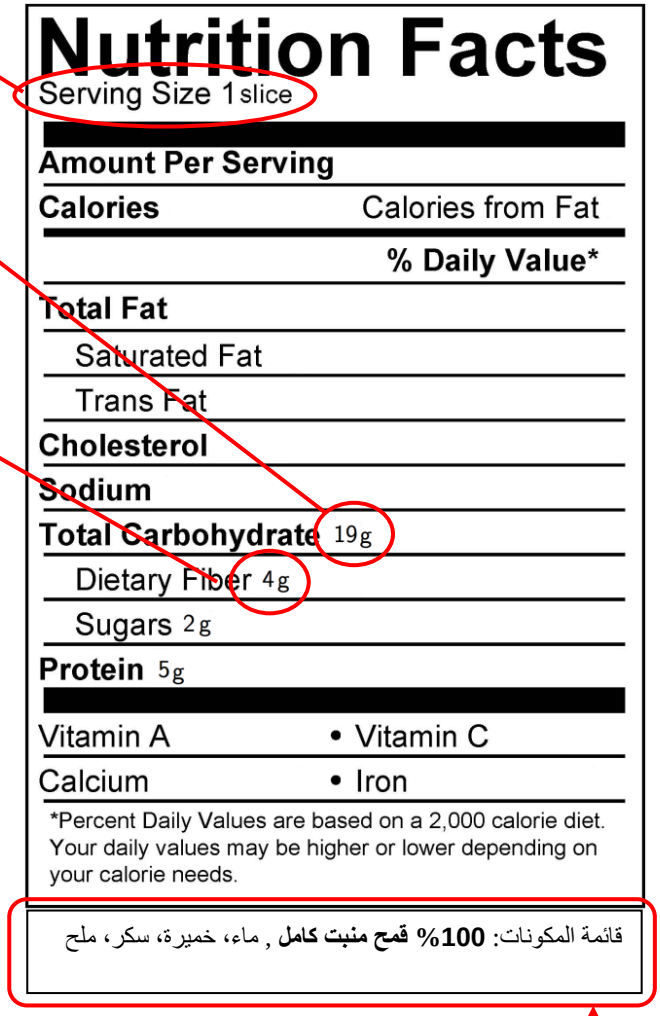
الاختيار السيء	الاختيار الأفضل
منتجات خبز بألياف منخفضة الخبز الأبيض، 60% أو 100% أسمر، طحين الذرة	منتجات الخبز التي بها 4 غم على الأقل ألياف لكل شريحة: خبز من حبوب منبتة، الشَيْلم، خبز الجاودار الغامقة الخشنة، خبز الخميرة المتخمرة، البيتا/تورتيلا من الحبوب الكاملة. الروتي مصنوع من التشانا أو طحين الحمص
المكرونة البيضاء، والأرز الأبيض	الكينوا، الشعير، المكرونة بطحين أسمر، الأرز البني، الأرز المسلوق جزئياً/الأرز المحول، الأرز البسماتي، القمح بدون القشرة، المكرونة المصنوعة من الفول/العدس.
ألياف منخفضة، وسيريال الإفطار بسكر عالٍ Corn Flakes, Rice Krispies, Puffed Rice, Frosted Flakes, Granola	يجد معظم السيدات أن أنواع سيريال الإفطار المُعالجَة تزيد من السكر في الدم في الصباح. بدلاً منها، جربي الشوفان المقطوع بالصلب، أو أي من أنواع السيريال المذكورة أدناه ومعها نوع من البروتين مثل المكسرات أو اللبنة السادة. سيريال بألياف عالية/سكر أقل وبه على الأقل 4 غم من الألياف، وأقل من 5 غم من السكر لكل حصة: Shredded Wheat, Fibre 1, Bran Buds, Red River, Sunnyboy, Grape Nuts
البطاطس الغامق القشرة	البطاطس الحديث أو البطاطا الحلوة
اللبن (الزبادي) المحلى بالسكر	اللبن (الزبادي) السادة، اللبنة (زبادي (Greek، أو لبن (زبادي) بدون سكر مضاف. (تأكدي من أن الكربوهايدرات أقل من 15 غم لكل حصة)
السكر الأبيض والبني، والعسل الأبيض والأغاف	بدائل السكر المسموح باستعمالها أثناء الحمل: سبلندا (سكرالوز)، استفيا، أسبرتام، آس-ك
المشروبات ذات سكر عالٍ المشروبات الغازية العادية، العصائر، حليب الشكولاتة، المشروبات المخفوقة بالحليب، سموثيز، مشروبات القهوة/الشاي المحلاة (كافية موكا، الشاي بالفقاقيع، كابتشينو مثلج، فرابتشينو)	(تأكدي من أن الكربوهايدرات أقل من 5 غم لكل حصة) المشروبات الغازية الدايت، المياه الغازية الدايت، الشاي المثلج بسعرات قليلة، الليمونادة بسعرات قليلة، مشروبات بحبيبات الفاكهة قليلة السعرات، أو السوائل المركزة. الكاكاو الساخن الخفيف الشاي الشفاف أو القهوة السادة
الفواكه المعلبة أو المجففة	الفواكه الطازجة (لإضافة الألياف)، الفواكه المعلبة ومعبأة في الماء.
المربى، الجيلي، المرملاد والشراب	المربى "بدون سكر مضاف" وبها أقل من 5 غم كاربوهايدرات لكل حصة. 2 ملعقة كبيرة من الشراب بدون سكر مثل ED Smith No Sugar Added أو Cary's Sugar Free syrup
الكعك، المعجنات، البسكويت، الحلويات التقليدية، والآيس كريم	من الأفضل تفادي كافة الحلويات. (فهي تحتوي على كاربوهايدرات عالية وغذاء قليل). إذا اخترت أن تأكلي الحلويات، ابحثي عن التي تحتوي على 15 غم أو أقل من الكربوهايدرات لكل حصة: بسكويت Social Tea cookies, arrowroot, digestive, graham wafers، النكهات المثلجة بدون سكر مضاف، الحلويات المجمدة بدون سكر مضاف، أصابع الزبادي (اللبن) المجمد.
أطعمة الوجبات الخفيفة البرتزل، رقائق البطاطس، الكراكرز بألياف قليلة (الصودا أو بالأرز)، البطاطس المحمرة	الفشار، الكراكرز المصنوعة من 100% حبوب كاملة، رقائق التورتيلا المخبوزة اختاري المنتجات التي بها أقل من 15 غرام من الكاربوهايدرات لكل حصة: Wasa, Ryvita, Triscuits

1 انظري إلى **حجم الحصة.**
هنا لدينا شريحة واحدة من الخبز. قارني بين حجم الحصة والكمية التي سوف تأكلينها.

2 انظري إلى **إجمالي الكاربوهايدرات.**
هذا الرقم يتضمن النشا والسكر والألياف.
يحتوي هذا المنتج على 19 غم إجمالي كاربوهايدرات.

3 انظري إلى **الألياف الغذائية.**
لا ترفع الألياف نسبة السكر في الدم، لذلك يجب خصمها من إجمالي الكاربوهايدرات.

مثال:
19غم - 4غم = 15غم من الكاربوهايدرات المتوفرة
هذا يعني أن حصة واحدة من هذا المنتج تساوي 1 حصة من الكابوهيادرات أو 15 غم.



هل تعلمين؟
يتم ترتيب المكونات بحسب كميتها في الغذاء. هذا المنتج به معظم المكونات الأولى على القائمة، وأقل كمية مكونات في نهاية القائمة.

نصيحة
ابحثي عن 100% حبوب كاملة في أول القائمة.

لماذا ترتفع نسبة السكر في دمي؟

لكي تحافظي على نسبة السكر في الدم من الإرتفاع، فقد يساعدك أن تعرفي ما هو سبب المشكلة.
عندما تكون نسبة السكر عالية في دمك، اسألي نفسك هذه الاسئلة.

عالي بعد الأكل

هل تناولت كاربوهايدرات أكثر من اللازم؟

راجعي كمية الكاربوهايدرات التي تناولتيها. قارني بين حجم الحصة وخطة الوجبة في المثال. الطعام الذي يرفع مستوى السكر في الدم يتضمن الحلويات بالطبع، حصص كبيرة من الخبز، المكرونة، الأرز أو الفاكهة.

لتقليل كمية الكاربوهايدرات، تناولى خضروات وبروتين أكثر.

هل تناولت بكمية كبيرة كاربوهايدرات معالجة مثل الخبز الأبيض أو الأرز؟

تتحول الكاربوهايدرات المعالجة بشدة إلى سكر بسرعة كبيرة. (أمثلة على الكاربوهايدرات المعالجة بشدة: العصائر، الخبز الأبيض، الأرز الأبيض.)

اختاري أطعمة تطلق الكاربوهايدرات ببطء، مثل الفاكهة الطازجة، الحبوب الكاملة، أو الأرز المسلوق جزئياً.

هل أقوم بقراءة ملصق الطعام؟

افحصي حجم الحصة الموجود على ملصق حقائق التغذية. افحصي عدد الغرامات في الكاربوهايدرات. قارني بين حجم الحصة وحجم الحصة التي تتناولينها. تذكري أن حجم الحصة يختلف من منتج إلى آخر.

هل أضفت البروتين إلى وجبتي أو الوجبة الخفيفة؟

يتم هضم البروتين بسرعة ابطأ من الكاربوهايدرات وهذا يساعد على التحكم في نسبة السكر في الدم.

هل كنت أقوم بنشاط بعد تناول وجبتي؟

الجلوس بعد تناول أي وجبة معناها أن الجسم يحرق سكر أقل ويتم الاحتفاظ به في الدم. قومي بنشاط لمدة 10 إلى 15 دقيقة بعد الوجبات لتقليل نسبة السكر في الدم.

عالي قبل الأكل

هل أتناول كاربوهايدرات كثيرة في وجباتي الخفيفة؟

حاولي ان تلتزمي بحصة واحدة أو 15 غرام من الكاربوهايدرات. يمكن لحصص الفاكهة أن تتضاعف سريعاً، لذا افحصي حجم الحصة.

هل انتظرت ساعتين على الأقل بين الوجبة الخفيفة والوجبة العادية؟

انتظري ساعتين على الأقل بعد الوجبة الخفيفة قبل أن تفحصي نسبة السكر "قبل الوجبة". فهذا يعطي الوقت الكافي لتخفيض نسبة السكر في الدم. إذا قمت بعمل الفحص قبل مضي الساعتين أو أكلت قبل الفحص، فذلك قد يؤدي إلى قراءة أعلى.

هل كانت وجبتي بها دهون كثيرة؟

يمكن للدهون أن تؤخر ارتفاع السكر في الدم، في بعض أحيان لمدة ساعات بعد تناول الطعام. حددي كميات الطعام المقلي والتي بها دهون كثيرة.

هل تناولت طعام في منتصف الليل؟

تحليل السكر في الدم والشخص صائم يجب أن يكون بعد 8 إلى 10 ساعات من تناول الوجبة الخفيفة قبل النوم. الأكل أو الشرب في وسط الليل يمكن أن يرفع من السكر في الدم في الصباح. إذا انتظرت أكثر من 12 ساعة لعمل فحص الدم الصائم، قد يرفع نسبة السكر في الدم أيضاً.

هل لازلت غير متأكدة لماذا السكر عالي؟

هل كانت يدي نظيفة؟

اغسلي يديك دائماً قبل عمل فحص السكر في الدم. أي بقايا من الأكل أو اللوسيون على اصبعك قد تعطي نسبة عالية زائفة للسكر في الدم.

هل أنا مرهقة أو مريضة؟

يمكن للهرمونات التي تُفرز لمكافحة المرض أو الإرهاق أن ترفع نسبة السكر في الدم.

ملاحظاتي وأسئلة

www.fraserhealth.ca

لا تحل هذه المعلومات محل المشورة التي يعطيها لك مقدم الرعاية الصحية.

FH Catalogue #265735 (November 2015) Arabic To order: patienteduc.fraserhealth.ca
VCH/PHC Catalogue #FL.860.D531.AR To order: vch.eduhealth.ca or email phem@vch.ca

fraserhealth