

رمضانك صحي

أهم النصائح يوم صيام لمريض السكري

حنان فوزي

مثقّف سكري معتمد الجمعيه الدوليه لسكر الاطفال و المراهقين

ISPAD

عضو في جمعيه المثقفين السكريين في افريقيا BASMA

مدرّب صحه ICF Health Coach

تغذيه Nutritionist اخصائي

عضو الجمعيه المصريه الدوليه للتغذيه و السمنه EISNO



ماهي ادواتي



مثقّف سكري

توجيه وتثقيف مرضى السكري حول كيفية إدارة حالتهم بشكل فعال. يساعدك علي فهم طبيعة مرض السكري، وكيفية مراقبة مستويات السكر في الدم، واستخدام الأدوية بشكل صحيح (مثل الأنسولين)،



هيلث كوتش

تحسين كافة جوانب الحياة المرتبطة بالصحة، . لتطوير عادات صحية طويلة الأمد، مما يساعد المريض على تحقيق توازن أفضل في حياته والسيطرة علي السكر



اخصائي تغذية

تصميم نظام غذائي مخصص بالكامل لك. نظامك الجديد سيركز على وجبات متوازنة تلبي احتياجاتك الغذائية وتدعم صحتك العامة

ماهي الخدمات التي اقدمها لمرضى السكري ؟

- المتابعات الفردية
- ورشه التثقيف السكري
- دوره سكر ك مضبوط
- الكتب الالكترونية للاكل الصحي

حنان فوزي

مثقّف سكري معتمد الجمعيه الدوليه لسكر الاطفال و المراهقين ISPAD

عضو في جمعيه المثقفين السكريين في افريقيا BASMA

مدرّب صحه ICF Health Coach

Nutritionist اخصائي تغذية

عضو الجمعيه المصريه الدوليه للتغذية و السمنه EISNO



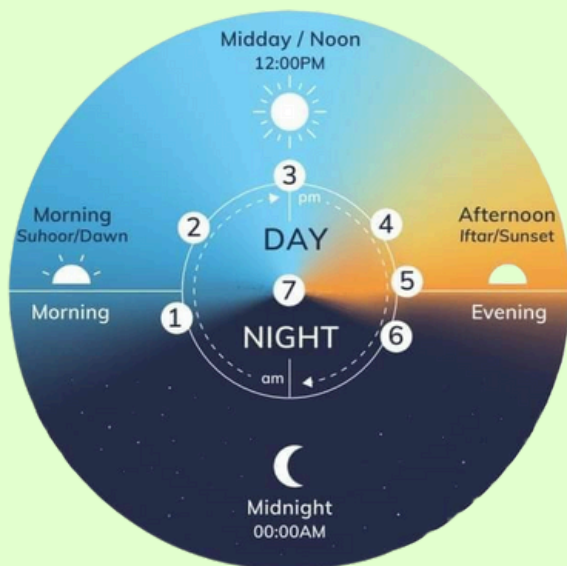
لزم التنويه

يجب مراجعة الطبيب المعالج و التأكد من امكانيه الصيام و الشروط للصيام و مراجعته و تعديل جرعات الادويه و مواعيدها بما يناسب الصيام

يمنع من الصيام	خطوره من الصيام	يمكنه من الصيام
سكر نوع اول	تراكمي من 7.5 ل 9	ادويه بالفم
تراكمي غير منضبط اعلي من 9	نوع 2 و علاجه الانسولين	تراكمي اقل من 7
مريض يعاني من غيبوبه كيتونيه	نوع 1 سكره منتم	ملتزم بنظام غذائي و حركه
مضاعفات السكري (مرضي الكلي- القلب -الاوعيه	سكر الحمل	
لا يشعر بالهبوط او لديه نوبات متكرره	يمارس اعمال شاقه	

تنظيم جرعات الانسولين و فهمك لحساب الجرعات مع المثقف السكري (اسئل عن ورشه الثقيف السكري للانسولين)

أهم الاوقات لقياس السكر خلال يوم صيام



	قبل وجبه السحور	1
	صايم بعد الاستيقاظ	2
	وسط اليوم (ظهرا)	3
	فتره العصر	4
	قبل الافطار	5
	بعد الافطار بساعتين	6
	ظهور اي اعراض (هبوط - ارتفاع)	7

اقل من 70



اكثر من 300





من المهم جدا تأخير السحور



وجبه الافطار

نشويات بطيئه

البقوليات

- الفول
- العدس
- الحمص
- الفاصوليا

دهون صحيه

- زيت الزيتون
- الافوكادو
- الزيتون
- الزبد
- السمكه

بروتين

- البيض
- التونه
- الجبن القريش

سوائل

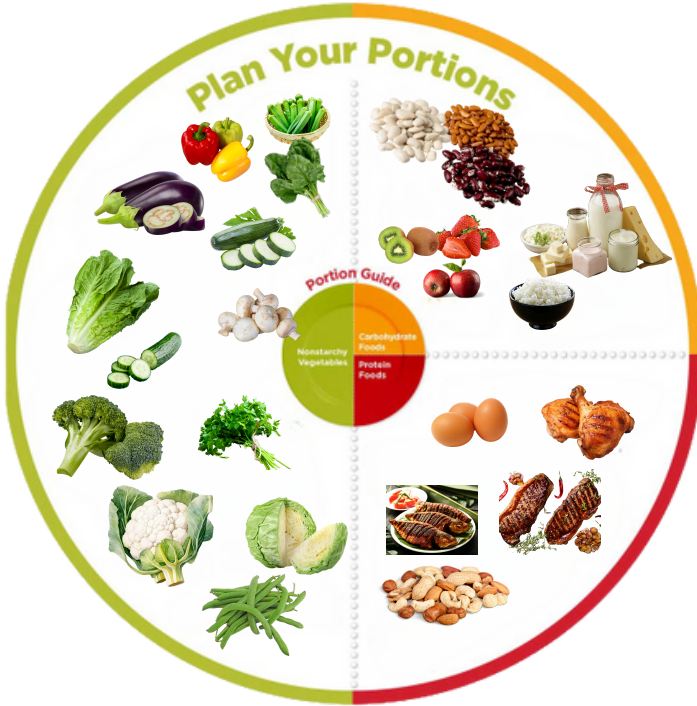
خضروات



بديل صحي للخبز

في حال الخوف من نوبات هبوط من الممكن اضافته لوجبه السحور
 بعض انواع الفاكهه بكميه محدده
 1تفاحه
 2 جوافه
 1كمثري
 نصف كوب فراوله

الطبق الصحي لمريض السكري و مقاومه الانسولين



استخدم الدهون الصحيه في وجباتك



زيت جوزالهند



الافوكادو



الزبد و السمن البقري



زيت الزيتون



القياس يحدد
وجبتك

وجبه الافطار

الوجبه

تهيئه

كسر لصيام



بروتين

خضروات

دهون صحيه

نشويات



• قسم وجبه الافطار لثلاث اجزاء

1- كسر الصيام

2- التهيئه للوجبه

3- الوجبه

• بعد كسر الصيام و التهييه اترك 5 دقائق قبل الوجبه (للصلاه و الادويه)

• حدد طبق لنفسك

• ابعد عن المشتتات

• امضغ الاكل كويس جدا

• استمتع بوجبتك بعد الصيام

• في نصف الطبق وقف أكل

• خذ نفسك و اسئل حاسس بالرضا

• وقف اكل عند مرحله الرضا و ليس التخمه و الامتلاء

كسر الصيام

ممنوعات



الخشاف (الفواكه المجففة)



التمر - تمره 1 و بطريقه
صحيه



- السكر الابيض
- السكر البني
- الفراكدوز
- العسل
- سكر جوزالهند

عصاير الفاكهه المعلبه او الطازه حتي
لو مكتوب بدون سكر

مسموحات

المياه

بدون سكر اي سكر
باستخدام بديل مناسب
الاستفيا
مونك فروت
ارثيتوال



- الليمون بالنعناع
- الليمون بالنعناع و
- الجنزبيل
- الكركديه
- عصير الفراوله
- المياه الفواره
- الصويا بطريقه صحيه
- سموزي الفراوله
- بالزبادي
- الزبادي
- سموزي صحي

التهيئه

أهم طبق

يعد طبق الشوربه احسن الاطباق لتهيئه الجهاز الهضمي و
مد الجسم بطريقه سريعه باهم العناصر و المعادن بعد يوم
صيام
و في الكتاب ستجد طريقه مرق العظم و امثله لاهم
الشوربات



شوربه الفلفل الرومي



شوربه العظم

ابدا الوجبه بالخضار و البروتين



البروتين



الخضار

الارز



حدد الكمية في طبقك
الحصة نصف كوب = 15 جرام كارب

الارز

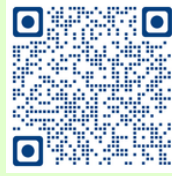


المحاشي



المحاشي

- حدد الكمية في طبقك
- الطريقه لعمل المحشي تؤثر علي ارتفاع مستوي السكر
- أكثر من الخضروات الورقيه
- استخدم زيت الزيتون
- عصير الليمون
- من الممكن اضافته اللحم المفروم مع الخلطه



طريقه عمل بديل البشاميل



الدقيق



الاكلات من الدقيق من أهم اسباب ارتفاع
مستوي السكر

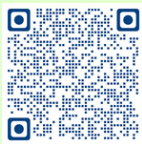
السبموسك - الجلاش - الرقاق -
السبرونج رولز



يتم عملها بطريقه صحيه ارجع للبدايل
بالكتب الاكل الصحي لمريض السكري



تذكر ان
طبق السلطة و الترتيب الصحيح للوجبه يقلل
من الارتفاع السريع لمستوي سكر الدم



سلطه الفاصوليا



نشويات

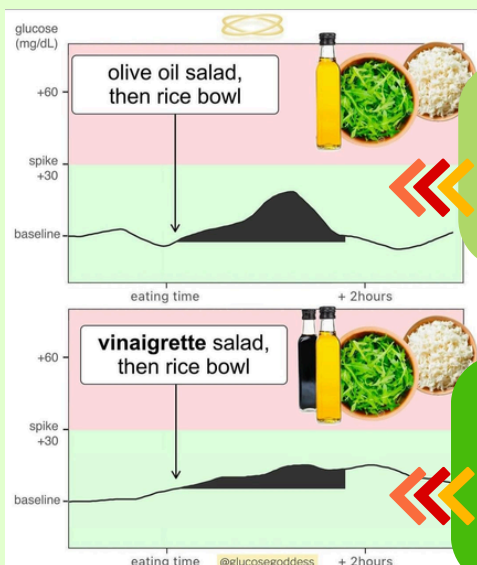


بروتين



خضروات

ابدأ بالخضروات و البروتين و اترك النشويات لآخر
الوجبه



تأثير تناول طبق
الخضروات مع زيت
الزيتون علي ارتفاع
مستوي السكري

تأثير تناول طبق
الخضروات مع زيت
الزيتون و خل التفاح علي
ارتفاع مستوي السكري

اختر الوجبات و الحلويات بمكونات ذات مؤشر و حمل جلايسيمي منخفض



يستخدم لقياس مدي ارتفاع السكر بالدم عندتناول اطعمه معينه

كمريض سكر او مقاومه الانسولين تناول الاطعمه منخفضه المؤشر الجلايسيمي يساعدك علي تحسين مستوي سكر الدم





القياس يحدد
نجاح وجبه الافطار

بعد التراويح



الحركه و التمارين



وجبه صغيره

الحلوي بطريقه صحيه
من البدائل الموجوده بالكتاب

بعد الافطار بساعتين يتم قياس مستوي سكر الدم
في حاله الاحساس بالجوع يتم تناول وجبه صغيره من
حلوي بطريقه صحيه من الكتاب
او

اي بروتين وخضار من وجبه الافطار
زبادي + فراوله
كبشه مكسرات
طبق سلطه مع نصف رمانه
سموزي من الكتاب

من المهم ممارسه اي نشاط و حركه و اكيد
افضل موعد لمريض السكر بعد الافطار بساعتين
بعد التراويح
من الممكن ان تستغل صلاه التراويح بالذهاب و
الايااب للمسجد مشيا و لكن اختار مسجد يبعد 15
دقيقه عنك

اللهم اجعل صيامي في رمضان صيام الصائمين وقيامي قيام القائمين، اللهم
نبهني فيه عن نومة الغافلين، واعف عني وارحمني برحمتك يا أكرم المكرمين.

اللهم اجعلني في رمضان من المستغفرين التائبين.

اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك.
اللهم اجعل لي نصيب من رحمتك وعفوك.

نسألك يا رب أن ترزقنا بقلب لا يأنس إلا بمناجاتك، وعقلًا لا يهتدي إلا بمعرفتكَ،
وروحًا لا تسعد إلا في ذكرك.

يا مجيب الدعاء ويا مقيل العثرات وقاضي الحاجات، اقض حاجتي وفرج كربتي،
وارزقني من حيث لا أحتسب.

سبحان من قسّم الأرزاق ولم ينس أحدًا، اجعل يدي عليا بالعطاء ولا تجعل يدي
سفلى بالاستعطاء.

اللهم عليك توكلت فارزقني واكفني، وبك لُذت فنجني مما يؤذيني، أنت حسبي
ونعم الوكيل.

اللهم إني أسألك أن ترزقني رزقًا حلالًا واسعًا طيبًا.
اللهم بارك لي في ديني وبارك لي في مالي وبارك لي في صحتي، ولا تقبضني إلا
وأنت راضٍ عني.

اللهم إني أسألك من فجأة الخير وأعوذ بك من فجأة الشر، اللهم صب لي الخير
صبًا صبا، وارزقني حلالًا طيبًا.
أستغفر الله لي ولوالدي ولأرحامي ولكل من قال لا إله إلا الله.