

رمضانك صحي

أهم النصائح يوم صيام لمريض السكري

حنان فوزي

مثقف سكري معتمد الجمعية الدولية لسكر الاطفال و المراهقين

ISPAD

عضو في جمعية المثقفين السكريين في افريقيا BASMA

مدرب صحه ICF Health Coach

اخصائي تغذيه Nutritionist

عضو الجمعية المصرية الدولية للتغذيه و السمنه EISNO



ماهي ادواتي



مثقف سكري

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



هيلث كوتتش

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



اخصائي تغذيه

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

ماهي الخدمات التي اقدمها لمريض السكري ؟

- المتابعات الفردية
- ورشه التثقيف السكري
- دوره سكرك مضبوط
- الكتب الالكترونية للأكل الصحي

حنان فوزي

مثقف سكري معتمد الجمعيه الدوليه لسكر الاطفال و المراهقين ISPAD
عضو في جمعيه المثقفين السكريين في افريقيا BASMA
 مدرب صحه ICF Health Coach
 اخصائي تغذيه Nutritionist
 عضو الجمعيه المصريه الدوليه للتغذيه و السمنه EISNO



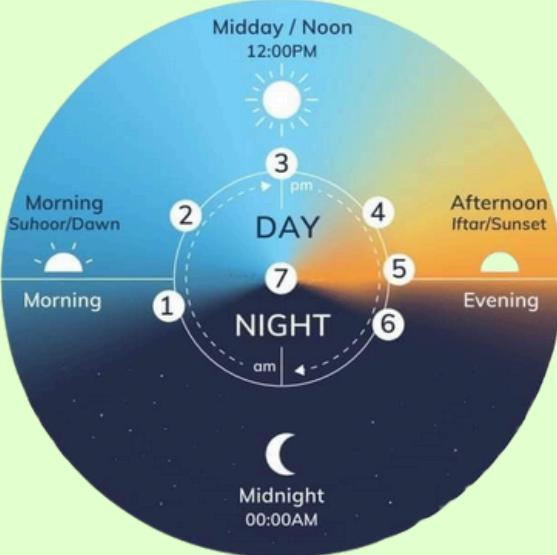
لزم التنوية

يجب مراجعة الطبيب المعالج و التاكد من امكانية الصيام و الشروط
للصيام و مراجعته و تعديل جرعات الادوية و مواعيدها بما يناسب
الصيام

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

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

أهم الاوقات لقياس السكر خلال يوم صيام



اقل من 70	قبل وجبة السحور	1
اكثر من 300	 صائم بعد الاستيقاظ	2
	 وسط اليوم (ظهرا)	3
	فتره العصر	4
	قبل الافطار	5
	بعد الافطار بساعتين	6
	ظهور اي اعراض (هبوط - ارتفاع)	7

من المهم جداً تأخير السحور



وجبه الافطار

نشويات بطيئة

- **البقليات**
- الفول
- العدس
- الحمص
- الفاصوليا

دهون صحية

- زيت الزيتون
- الافوكادو
- الزيتون
- الزبدة
- السمنه

بروتين

- البيض
- التونة
- الجبن القريش

سوائل

خضروات



بديل صحي للخبز

في حال الخوف من نوبات هبوط من الممكن اضافه لوجبه السحور بعض انواع الفاكهه بكميه محدده

- 1تفاحه
- 2 جوافه
- 1كمثري
- نصف كوب فراوله

الطبق الصحي لمريض السكري و مقاومه الانسولين



استخدم الدهون الصحية في وجباتك



زيت جوز الهند



الافوكادو



الزبد و السمن البقرى



زيت الزيتون

القياس يحدد وجبتك



وجبه الافطار

الوجبة



تهئيئه



كسر الصيام



بروتين

خضروات

دهون صحية

نشويات

- قسم وجبة الافطار لثلاث اجزاء

1- كسر الصيام

2- التهيئه للوجبة

3- الوجبة

- بعد كسر الصيام و التهيئه اترك 5 دقائق قبل الوجبة (للصلاده و الادويه)

- حدد طبق لنفسك
- ابعد عن المشتقات
- امضغ الاكل كويس جدا
- استمتع بوجبتك بعد الصيام
- في نصف الطبق وقف أكل
- خد نفسك و اسئل حاسس بالرضا
- وقف اكل عند مرحله الرضا و ليس التخمه والامتلاء

كسر الصيام

ممنوعات



الخشاف (الفواكه المجففة)



التمر - تمره 1 و بطريقه
صحيه



- السكر الأبيض
- السكر البني
- الفراكتوز
- العسل
- سكر جوز الهند

عصاير الفاكهه المعلبه او الطازه حتى
لو مكتوب بدون سكر



مسموحات

المياه

بدون سكري سكر
باستخدام بديل مناسب
الاستفيا
مونك فروت
اريثيتاول



- الليمون بالنعناع
- الليمون بالنعناع و
الجنزبيل
- الكركميه
- عصير الفراولة
- المياه الفواره
- الصوبيا بطريقه صحيه
- سموزي الفراولة
بالزيادي
- الزيادي
- سموزي صحي

التهيئة

أهم طبق

يعد طبق الشوربة احسن الاطباق لتهئيه الجهاز الهضمي و
مد الجسم بطريقه سريعة باهم العناصر و المعادن بعد يوم
صيام
و في الكتاب ستجد طريقه مرق العظم و امثاله لاهم
الشوربات



شوربه الفلفل الرومي

شوربه العظم

ابدا الوجبه بالخضار و البروتين



البروتين



الخضار

الارز



حدد الكميه في طبقك
الحصه نصف كوب = 15 جرام كارب

الارز



المحاشي

- حدد الكميه في طبقك
- الطريقه لعمل المحاشي تؤثر علي ارتفاع مستوى السكر
- أكثر من الخضروات الورقيه
- استخدم زيت الزيتون
- عصير الليمون
- من الممكن اضافه اللحم المفروم مع الخليطه

المحاشي



طريقه عمل بديل البشاميل



الدقيق

الاكلات من الدقيق من أهم اسباب ارتفاع
مستوى السكر



السبموسك - الجلاش- الرقاق-
السبرونج رولز



يتم عملها بطريقه صحيه ارجع للبدائل
بالكتب الاكل الصحي لمريض السكري



**تذكرة ان
طبق السلطة و الترتيب الصحيح للوجبة يقلل
من الارتفاع السريع لمستوي سكر الدم**



سلطه الفاصولياء



نشويات

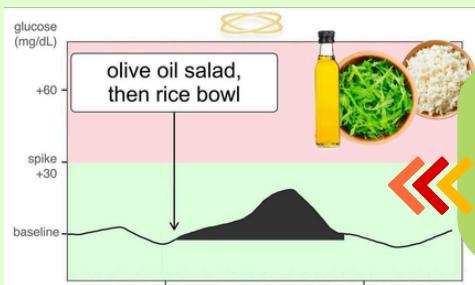


بروتين

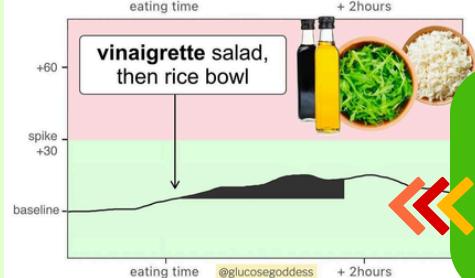


خضروات

**ابداً بالخضروات و البروتين و اترك النشويات لآخر
الوجبة**



تأثير تناول طبق
الخضروات مع زيت
الزيتون على ارتفاع
مستوي السكري



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

اختر الوجبات والحلويات بمكونات ذات مؤشر وحمل جلايسيمي منخفض



يستخدم لقياس مدى ارتفاع السكر بالدم عند تناول اطعمه معينة

كمريض سكر او مقاومه الانسولين تناول الاطعمه منخفضه
المؤشر الجلايسيمي يساعدك علي تحسن مستوى سكر الدم





بعد التراويح

القياس يحدد
نجاح وجهه الافطار



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
كبسه 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
الايات للمسجد مشيا و لكن اختيار مسجد يبعد 15
دقيقه عنك

اللهم اجعل صيامي في رمضان صيام الصائمين وقيامي قيام القائمين، اللهم نبهني فيه عن نومة القافلين، واعف عنّي 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، وعقلاً لا يهتدى إلا بمعرفتك،
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 قسم الأرزاق ولم ينس أحداً، اجعل يدي عليا بالعطاء ولا تحمل يدي
سفلي بالاستعفاء.

اللهم عليك توكلت فارزقني واكفني، وبك لذت فنجني مما يؤذيني، أنت حسيبي
ونعم الوكيل.

اللهم إني أسألك أن ترزقني رزقاً حلالاً واسعاً طيباً.

اللهم بارك لي في ديني وبارك لي في مالي وبارك لي في صحتي، ولا تقبضني إلا
وأنت راضٌ عنّي.

اللهم إني أسألك من فجأة الخير وأعوذ بك من فجأة الشر، اللهم صب لي الخير
صباً صباً، وارزقني حلالاً طيباً.

أستغفر للله لي ولوالدي ولأرحامي ولكل من قال لا إله إلا الله.