

# الطبق الصحي لمرضى السكري

م/ حنان فوزي  
مثقف سكري معتمد الجمعية الدولية لسكر الاطفال و  
المراهقين ISPAD  
عضو في جمعيه المثقفين السكريين في افريقيا BASMA  
ICF Health Coach مدرب صحه  
Nutritionist اخصائي تغذيه





مرحباً بكم

يسعدني أن أقدم لكم هذا الكتاب الإرشادي الذي صُمم خصيصاً لمرضى السكري، ليكون دليلاً عملياً يساعدكم على الحفاظ على صحتكم ونشاطكم. ستجدون بين صفحاته مجموعة من النصائح الغذائية والأفكار الصحية التي تدعم قدرتكم على إدارة مرض السكري بشكل أفضل في حياتكم اليومية.

من المهم أن نوضح أن هذا الكتاب ليس مرجعاً طبياً، بل أداة تثقيفية تهدف إلى تزويدكم بالمعلومات والإرشادات التي تساعدكم على اتخاذ خيارات صحية واعية.

ندرك أن لكل شخص احتياجات مختلفة بحسب حالته وتاريخه الطبي، لذلك نوصي دائماً بالرجوع إلى الطبيب المعالج قبل القيام بأي تغييرات كبيرة في النظام الغذائي أو أسلوب الحياة. الطبيب وحده هو الأقدر على تحديد ما يناسبكم بشكل آمن وفعال.





## تنويه وتحذير مهم قبل البدء بالنظام

• هذا النظام مصمم ليكون منخفض الكربوهيدرات وعالي البروتين بهدف المساعدة في ضبط مستويات السكر. لكن في بعض الحالات لازم نوضح التحذيرات التالية:

1 - لو كنت من الأشخاص اللي بيتناولوا كميات كبيرة من الخبز، المخبوزات أو المكرونة بشكل يومي:  
قد تشعر في البداية بأعراض تشبه "الهبوط" نتيجة الفارق بين مستويات السكر المرتفعة اللي تعودت عليها والمستوى الجديد مع النظام.  
لذلك ننصحك بالالتزام بمبدأ التدرج في تقليل الكربوهيدرات، ومتابعة قياسات السكر بانتظام أثناء التطبيق.  
لو شعرت بدوخة، ضعف شديد أو تعرق، توقف وراجع طبيبك أو أخصائي التغذية.

### 2- الحوامل:

هذا النظام لا يناسبك إطلاقاً، لأن احتياجات الجسم خلال الحمل مختلفة، وأي تغيير غذائي لازم يكون تحت إشراف طبي مباشر.

### 3- مرضى السكري من النوع الأول:

هذا النظام غير مناسب لك، لأن طريقة التعامل مع الأنسولين والجرعات تختلف تماماً عن النوع الثاني، وأي تغيير في الأكل بدون متابعة دقيقة ممكن يشكل خطورة.



## 12 قاعده للاكل الصحي لمرضى السكر

### 1. البذور والمكسرات



البذور مصدر ممتاز للألياف والمعادن والدهون الصحية. من الأنواع المفيدة:

السمنسم - بذور الشيا - بذور الكتان - بذور القرع.  
يمكنك إضافة ملعقة صغيرة من بذور الشيا إلى طبق الشوربة أو الزبادي لزيادة الفائدة.

### 2. المشروبات الصحية



مشروبات داعمة للمناعة وحساسية الإنسولين:  
الجنزبيل مع القرفة، الكركم مع رشة فلفل أسود، الشاي الأخضر والماتشا.  
مشروبات مفيدة خاصة للسيدات: اليانسون والمريمية.  
يجب تناول المشروبات بدون سكر أو لبن مضاف

### 3. البقوليات

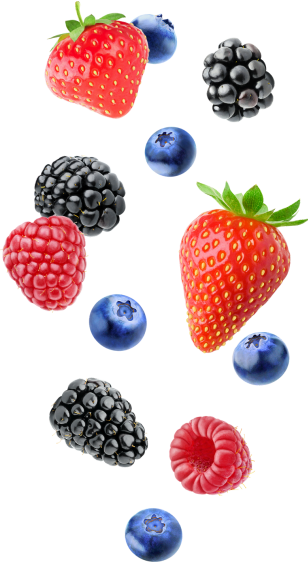


- مثل العدس، الفاصوليا، الفول، واللوبيا. تمتاز بمؤشر جلايسيمي منخفض وغنية بالألياف. للاستفادة المثلى:
- انقع البقوليات مع تغيير الماء أكثر من مرة قبل الطهي.
- تجنّب دمجها مع نشويات أخرى (مثل الأرز أو الخبز أو المكرونة).
- التزم بالكمية المناسبة: ثلث كوب يعادل حصة واحدة من النشويات.



#### 4-الدهون الصحية

المسموح: الزبدة أو السمن الحيواني الطبيعي، زيت الزيتون، زيت جوز الهند، الأفوكادو، زيت السمسم، زيت بذر الكتان، المكسرات والبذور. الممنوع: زيت الذرة، زيت عباد الشمس، زيت الكانولا، زيت النخيل، السمن النباتي. المقلبات: ممنوعة تمامًا. استبدالها بالفرن أو الإيفراير أو الطاسة مع ملعقة صغيرة من الدهون الصحية.



#### 5. الفاكهة

فواكه منخفضة السكر: الفراولة والتوت (مسموح بكمية معتدلة). فواكه مسموحة كحصة واحدة: تفاحة، كمثرى، جوافة، نصف مانجو، أو 2 مشمش. يفضل تناولها بعد الوجبة وليس في بدايتها او على الريق . يمكن إضافتها للسلطة مثل نصف ثمرة رمان. على طبق السلطة و ممكن اضافتها على الزبادي ( يفضل البلدي او اليوناني )



## 6. التوابل والألياف



التوابل المفيدة: الحبهان، القرنفل، الكركم، الزعتر، الروزماري.  
الألياف الذائبة (من الخضروات) والألياف غير الذائبة (مثل  
بذور الشيا، بذور الكتان، قشور السيليوم) تساعد على ضبط  
السكر وزيادة الشبع.



## 7. البروتين



احرص على تناول الكمية الكافية من البروتين يوميًا:  
لا تقل عن 0.8 غرام لكل كيلو من وزنك أو 10% من  
السعرات اليومية.

## 8. النوم والمنبهات



تجنّب الإكثار من المنبهات (القهوة والشاي) خاصة قبل  
النوم بـ 8 ساعات.  
النوم العميق ضروري لصحة الجسم وتنظيم الهرمونات.

## 9. قراءة الملصق الغذائي

تأكد دائماً من:

- أن الجبن خالية من الزيوت النباتية.
- أن الطحينة مصنوعة من السمسم فقط.
- أن زبدة الفول السوداني لا تحتوي على إضافات.
- أن المنتج خالٍ من السكر المضاف، المواد الحافظة، والدهون المهدرجة.



Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1042kJ 250kcal	15.5g	8.5g	12.2g	0.3g
13%	22%	43%	14%	5%

of the reference intake\*  
\* per 100g: Energy 1389kJ / 332

## 10. المصنعات الغذائية

الشيبسي، البسكويت، المقرمشات، والشوكولاتة التجارية من أهم أسباب ارتفاع السكر والكوليسترول وضعف المناعة. إيقافها سيعود سريعاً عليك بالصحة والعافية.



## 11. إضافات مفيدة

ملعقة صغيرة من خل التفاح العضوي مع نصف ليمونة في كوب ماء قد تساعد على تقليل ارتفاع سكر الدم بعد الأكل.





## 12. الخبز والمخبوزات

جميع أنواع الخبز المصنوع من الدقيق (أبيض - أسمر - ردة - شعير - شوفان) ذات حمل جلايسيمي مرتفع، لذلك غير مناسبة لمريض السكري أو مقاومة الإنسولين. البدائل الصحية متوفرة في كتب الاكل الصحي لمريض السكر اسئل عن التفاصيل برساله



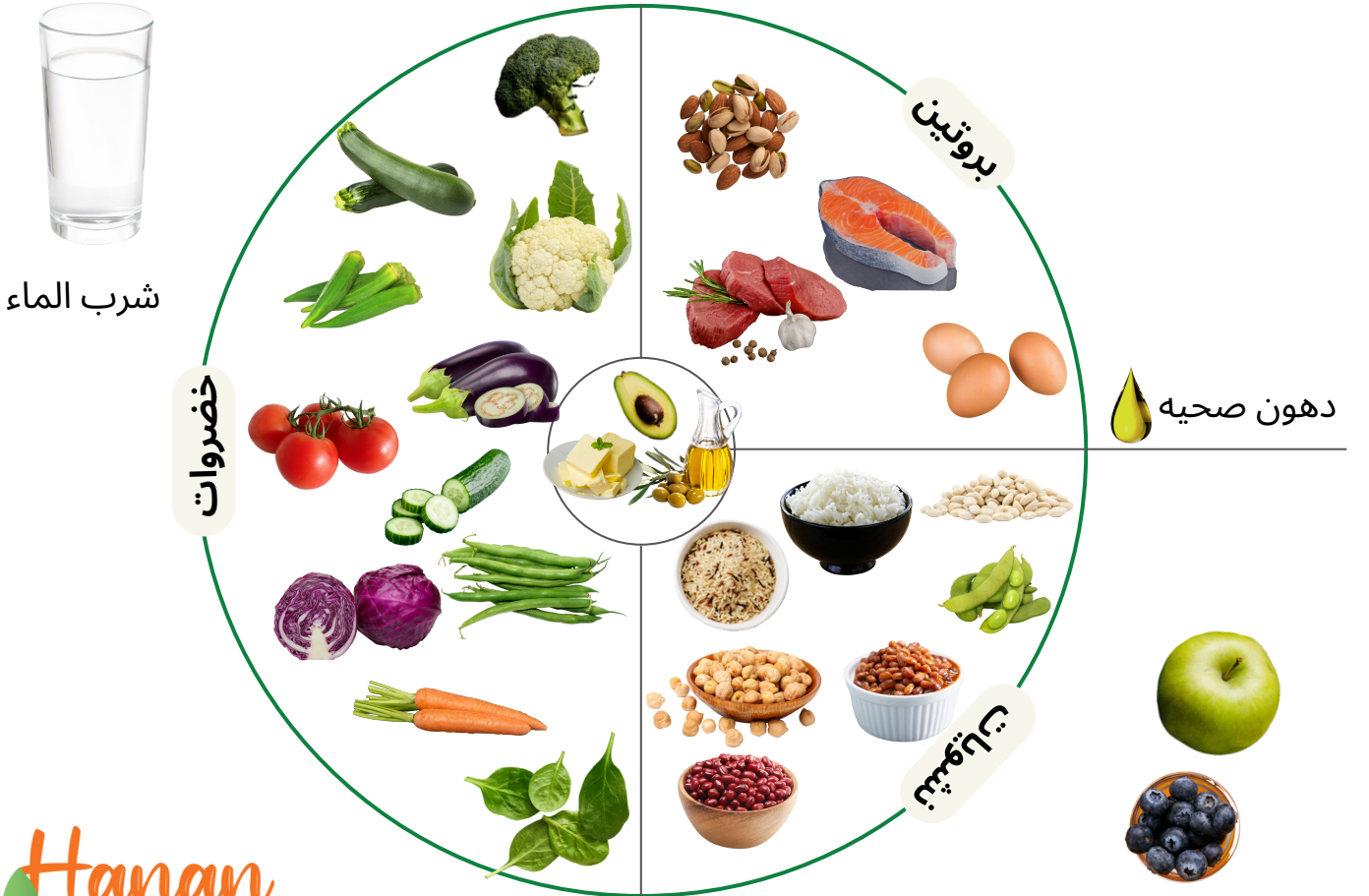
## 13-ضف في نظامك اليومي مشروبات عشبية مثل:

- شاي الكركم
- القرفة
- الزعتر
- الشاي الأخضر
- الشمر
- الكاموميل (البابونج)
- الميرمية
- الزنجبيل
- الكركديه غير المحلى

فهذه المشروبات قد تساعد في دعم استقرار مستويات السكر في الدم، تحسين الهضم، تقليل الالتهابات، وتعزيز الاسترخاء.

## كيف تقسم طبقك الصحي؟

- نصف الطبق: خضروات متنوعة، ويفضّل أن تختار الخضار الموسمية الطازجة.
- ربع الطبق: بروتين سهل وسريع الامتصاص مثل: البيض، اللحوم، الدواجن أو الأسماك.
- ربع الطبق: نشويات بكمية معتدلة مع مراعاة اختيار الأنواع ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض.
- الدهون الصحية: أضف القليل من زيت الزيتون أو المكسرات أو الأفوكادو لتعزيز الشبع والفائدة.
- نصيحة مهمة:
- رتب وجبتك بالشكل الصحيح لتقليل ارتفاع السكر: ابدأ بالخضروات ثم البروتين ، واجعل النشويات آخر الوجبة
- إذا رغبت في تناول الفاكهة ، اجعلها بعد الوجبة ، واختر الأنواع ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض أو المتوسط.





## 10 عادات يومية صحية

7 ابدأ يومك بفطور متوازن يحتوي على البروتين + الخضروات + الدهون الصحية.

8 اشرب كوب ماء قبل كل وجبة.

9 حُضّر طبقاً محدداً ومتنوعاً لوجبتك حتى تدرك حجم ونوعية ما تأكله. ركّز على شكل الطعام، رائحته، وطعمه أثناء الأكل.

10 دوّن وجباتك وقياسات السكر (الصائم وبعد الوجبات) لمتابعة تقدمك

1 تعرض لضوء الشمس صباحاً لمدة 10 دقائق.

2 خصص من 20 إلى 30 دقيقة يومياً للحركة أو المشي.

3 تناول آخر وجبة قبل النوم بـ 3 ساعات على الأقل.

4 اجعل هناك فارق زمني لا يقل عن 12 ساعة بين وجبتي الفطور والعشاء. (قد لا يكون مناسب لجميع الحالات ارجع لطبيبك)

5 تجنّب الأكل بين الوجبات (النقرشة أو التلقيط).

6 تناول طعامك بعيداً عن المشتتات مثل الهاتف أو التلفاز.

## مشتريات مريض السكري بالماركت

### سناك

- لب
- فول سوداني
- لوز

### عطاره

- كركم
- حبهان
- قرنفل
- جنزبيل
- زعتر
- طحينه
- قرفه

### نشويات

- عدس
- حمص
- فاصوليا
- ارز

### دهون

- زيت زيتون
- زبدہ بقرى
- سمن بقرى

### خضروات

- خيار
- طماطم
- كوسه
- باذنجان
- باميه
- بصل
- ثوم
- سبانخ
- بروكلي
- ليمون
- كزبره
- بقدونس

### الفاكهه

- فراوله
- توت
- كمثري
- تفاح
- خوځ

### بروتين

- بيض
- كبدہ
- لحم مفروم
- دجاج
- لحم
- سمك

### مجمدات

- فراوله
- خضروات

### اللبان

- لبن كامل الدسم
- زبادي
- جبن قريش
- جبن فيتا

### مشروبات

- يانسون
- كركديه
- شاي ميليسا
- مرميه
- بابونج
- حلبه

## النظام الغذائي

العشا	سناك عند الجوع	الغذاء	الفطار
سلطة جنبه بيضا مع الخيار و الجرجير	فنجان قهوه مع كبشه سوداني او لوز	كبده بقرى مع سلطه خضرا و سلطه طحينه	طبق فول صغير + سلطه خضرا 2 بيض مسلوق
زبادي يوناني او كامل الدسم + معلقه صغيره بذور الشيا + 10 حبات فراوله	شاي الكركم	شيش طاووق + فاصوليا خضرا + 6 معالق ارز بسمتي + طبق شوربه	جنبه فيتا مع سلطه بيض مسلوق او اومليت
طبق شوربه	شاي الكركم	باميه مطبوخه - لحم سلطه خضرا + 6 معالق ارز بسمتي	تونه + سلطه + نص افوكادو وممكن يستبدل بزيت الزيتون او زيتون
سلطة تونة	فنجان قهوه مع مربع دارك شوكلت 85%	مسقعه باللحمه المفرومه ( الباذنجان مشوي بالفرن) + 6 معالق ارز بسمتي	بيض اومليت بالبروكلي و الخضار
بيض مسلوق مع أفوكادو وخس ممكن الاستبدال الافوكادو بالزيتون	نصف كوب ترمس	كوسه بشاميل صحي سلطه خضرا + لحم + ستيك	طعميه + سلطه خضرا + سلطه طحينه بدل الخبز نستخدم الخس
زبادي يوناني او كامل الدسم + معلقه صغيره بذور الشيا + تفاح	طبق شوربه	سمك مشوي + سلطه خضرا + طحينه + 6 معالق ارز الصياديه بعد نقع الارز	بيتزا البيض بالباذنجان
طبق شوربه	شاي الكركم	كوسه مطبوخه + لحم + ارز القرنيط + شوربه	فول بالزيت الحار + سلطه خضرا + بيض مسلوق

## النظام الغذائي

العشا	سناك عند الجوع	الغذاء	الفطار
بيض مسلوق مع أفوكادو وخس ممكن الاستبدال الافوكادو بالزيتون	سلطه كولسلو الصحيه	كفته مشويه + سلطه حمص + سلطه خضرا + شوربه	الخبز الصحي بالطحينه + سلطه + جبنة فيتا
زبادي يوناني او كامل الدسم + معلقه صغيره بذور الشيا + كمثري	حفنه اللب السوري مع فنجان قهوه بدون لبن	شاورما فراخ + سلطه زبادي + تبوله + 6 معالق ارز بسمتي	بيض بالخضار و المشروم
طبق شوربه	فنجان قهوه مع مربع دارك شوكلت 85%	لوبيا + لحم + سلطه خضار + شوربه	زبادي بلدي او يوناني مع الجرانولا الصحي
سلطه جبنة بيضا مع الخيار و الجرجير	سلطه حمص	مسقعه + سلطه خضرا + 6 معالق ارز بسمتي	سلطه عدس بني
بيض مسلوق مع أفوكادو وخس ممكن الاستبدال الافوكادو بالزيتون	طبق شوربه	رغيف حواوشي اللحم + سلطه خضرا + شوربه	طعميه + سلطه خضرا + سلطه طحينه بدل الخبز نستخدم الخص
سلطه زبادي بالخيار	سلطه زبادي بالخيار	بسله بالجزر + فراخ + شوربه	توست بني صحي مع الجبن و الخضار
سلطه جبنة بيضا مع الخيار و الجرجير	سلطه الفاصوليا الصحيه	سمك مشوي + ارز القرنبيط + سلطه خضرا + طحينه	فول بالزيت الحار + سلطه خضرا + بيض مسلوق

8

9

10

11

12

13

14

## طريقه بعض الاكلات

### كتب الأكل الصحي

هي مجموعة كتيبات عملية بتجمع وصفات صحية تساعد مريض السكري يستمتع بأكله بدون حرمان. الكتيب يحتوي على بعض الوصفات المختارة فقط كنموذج، و يتم الحصول عليهم لمشاركين دوره سكر ك مضبوط



حلو و حادق  
تورت و كحك



كتاب اكلات  
الصيف



بدائل صحبه  
للخبز



CONTACT US

تواصل معنا

CLICK HERE



شاي الكركم

CLICK HERE



شوربه العظم

CLICK HERE



البشاميل الصحي

CLICK HERE



جرانولا صحي

CLICK HERE



فطيره اللحمه

CLICK HERE



شوربه الفلفل

CLICK HERE



خبز صحي

CLICK HERE



توست بني

CLICK HERE



بيتزا الباذنجان

CLICK HERE



سلطه الفاصوليا



الكتيب ده بيقدم لك وجبات أسبوعية كحل سريع، لكنه يفضل حل مؤقت. لأن التحكم في السكر مش بس متعلق بالأكل، لكن كمان محتاج تنظيم النوم، تقليل التوتر، وبناء نظام متكامل يناسبك وتقدر تلتزم به على المدى الطويل.

مهم كمان تفهم جسمك: ليه بتلجأ للحلو؟ ليه بتحس بشراهة؟ وإزاي تقلل منها بخطوات عملية؟

والأهم إنك تلاقي حد يشجعك وبيشاركك نفس التحديات، وده بالضبط اللي بتقدمه لك دورة سكرك مضبوط! أهم دورة للتشافي من مقاومة الإنسولين وتحسين السكر والتراكمي. وبما إنك حملت هذا الكتيب، عندك دلوقتي فرصة خاصة بكود خصم 5% للاشتراك في الدورة.



اضغط هنا لتفاصيل  
دورة سكرك مضبوط



يتم ارسال صورته الفوتشر واتساب للحصول علي خصم الدورة  
الخصم حتي يوم 2025/10/20 فقط



كفاية تأجيل... كل يوم بتأجله، بتخسر  
من صحتك وتزيد خطر المضاعفات.



## اضغط هنا لتفاصيل دوره سكرك مضبوط

تخيل النقلة اللي هتحصل بعد ما تشترك  
في دورة "سكرك مضبوط"

- هتفهم جسمك كويس وتعرف السبب الحقيقي لارتفاع أو انخفاض السكر بدل ما تعيش في حيرة.
- هتقدر تتحكم في شهيتك باستخدام مقياس الجوع والشبع وتتخلص من الأكل العاطفي.
- هتربط بين النوم، التوتر، والحركة وتأثيرهم المباشر على سكر دمك.
- هتحمي نفسك من المضاعفات اللي بتخوفك، وبتحس إن التعب والإرهاق المستمر بدأ يقل.
- مع التزامك ومتابعتك مع دكتورك، ممكن جرعات الأدوية تقل تدريجياً أو حتى تستغنى عنها.
- ولو عندك مقاومة أنسولين، هتقدر تتشافي وتمنع نفسك من الوصول لمرحلة السكري النوع الثاني.
- في نهاية دوره هتخرج من الدورة بنظرة شاملة ووعي جديد، وبتكون عارف تمسك زمام التحكم في صحتك بنفسك بخطوات واضحة.



> CONTACT US

تواصل معنا

## وعدي ليك

- في نهاية الدورة هتكون قادر إنك:
- تفهم جسمك وتقرأ إشاراتك.
- تضبط سكرك و تقلل التراكمي
- تبدأ تبني عادات صحية بسيطة تستمر معاك مدى الحياة.
- وعدي إنك مش هتكون لوحدة في الرحلة... أنا هكون معاك خطوة بخطوة لحد ما سكرك يبقى مضبوط وتلاقي راحة وطمأنينة في حياتك.



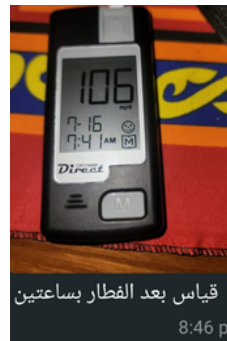
BIOCHEMISTRY	
Diabetes profile	
▲ HbA1C (Glycosylated Hemoglobin)	6.3 %
قبل الدورة	
BIOCHEMISTRY	
Diabetes profile	
▲ HbA1C (Glycosylated Hemoglobin)	4.3 %
بعد الدورة	

الحمدلله اليوم سكري وانا صايم 87  
وبعد الوجبة الرئيسية 87

5:17 pm السلام عليكم كوتش حنان  
البارحة حلت التراكمي الحمدلله طلع  
5.5  
5:18 pm

لاول مرة السكر قياسه 150  
ربنا يحفظلك عيلتك ويبارك في عمرك  
9:26 pm

Test	Result
Glycosylated HB (HB A1C)	9.2
قبل الدورة	
Test	Result
Glycated Haemoglobin	6.10
بعد الدورة	



أنا مشتركه في دوره سكر  
مضبوط .. بشكر الكوتش نونه على  
الدوره المفيدة جدا .. عرفت من  
خلالها العادات ومفاهيم خاطئه  
واستبدلها بعادات صحيه .. بتحس  
نفسك إنك مش محروم من حاجه ..  
كل حاجه وليها بديل بالعكس حسيت  
النظام أسهل من الرجيمات الخاطئه  
إلي كنا بنمشي عليها ..  
من خلال اتباعي للتعليمات كوتش  
نونه فرق معايه نزول الوزن  
والقياسات بعد ماكان ثابت أو مكتش  
بعرف أنزله من مقاومة الأنسولين  
وعرفت تأثيره على الوزن وعلى الأكل  
10:15 pm

كان نفسي ابعت ردى فويس بس مش عارفه  
للاسف  
١- أكثر حاجه فرقت معايا انى وصلت لكلمة  
السر وهى انى انا اللي بحدد نظامى بنفسى  
من غير جدول الزامى بحط فيه المتاح فى  
بيتى بدون مصاريف زيادة ارتياح نفسى  
رهيب وبدوون اى حرمان  
٢- الورشة مفيدة جدا!!!! وتعتبر كنز واى حد  
عايز يتشافى فعلا او على الأقل يحافظ على  
مستوى السكر خسران كتير لو فوت عليه  
الفرصة دى  
٣- اكيد هقع لاني بشر بس لازم اقوم تانى  
وكل ما احضر حاجه مع حضرتك بحب  
نفسى أكثر بحبك جدا!!!! فى الله تعالى



## من مقدم دوره سكر مضبوط ؟

ام/ حنان فوزي - مثقف سكري معتمد وهيلث كوتش،  
أؤمن إن كل مريض سكر يستحق يعيش حياة مليانة طاقة وراحة وتوازن... مش بس أرقام  
على جهاز القياس.  
بدأت رحلتي المهنية بعد تجربة شخصية عميقة أثّرت فيّ وغيّرت طريقتي في فهم الصحة.  
تعلمت إن التغيير مش بيحصل بقرار سريع، لكن بخطوات صغيرة، مدروسة، وبوجود دعم  
حقيقي.

عشان أقدر أكون فعّالة في دعم مرضاي، درست:  
مثقف سكري معتمد من الجمعية الأمريكية لمرضى السكري (ISPAD)  
مدرّب صّحه Health Coach معتمد من الاتحاد الدولي للكوتشنج ICF  
عضو بجمعيه المثقفين السكريين بافريقيا  
تعديل السلوك باستخدام CBT - العلاج المعرفي السلوكي  
تغذية علاجية باعتماد من جامعة عين شمس  
عضو بالجمعية المصرية الدولية للتغذية و السمنة EISNO