

الطبق الصحي لمريض السكري

م/ حنان فوزي

مثقف سكري معتمد الجمعيه الدوليه لسكر الاطفال و
المراهقين ISPAD

عضو في جمعيه المثقفين السكريين في افريقيا BASMA
ICF Health Coach مدرب صحي
اخصائي تغذيه Nutritionist



مرحباً بكم

يسعدني أن أقدم لكم هذا الكتاب الإرشادي الذي صمم 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 تزويديكم بالمعلومات والإرشادات التي تساعدهم 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.

> CONTACT US
تواصل معنا





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- مرض 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 قاعدة للأكل الصحي لمرضى السكر



1. البذور والمكسرات

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



3. البقوليات

مثل العدس، الفاصوليا، الفول، واللوبيا. تمتاز بمؤشر جلايسيمي منخفض وغنية بالألياف. للاستفادة المثلث:

- انقع البقوليات مع تغيير الماء أكثر من مرة قبل الطهي.

- تجنب 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.

المقليلات: ممنوعة تماماً. استبدلها بالفرن أو الإيرفرابر 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 أو على الريق.

يمكن إضافتها للسلطة مثل نصف ثمرة رمان. على طبق السلطة و ممكن اضافتها على الزبادي (يفضل البلدي أو اليوناني)



6. التوابل والألياف



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



7. البروتين

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



8. النوم والمنبهات

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

9. قراءة الملصق الغذائي

تأكد دائمًا من:



- أن الجبن خاليٌ 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 المهدّجة.



10. المصنّعات الغذائية

الشيبسي، البسكويت، المقرمشات، والشوكولاتة التجارية من أهم أسباب ارتفاع السكر والكوليسترول وضعف المناعة. إيقافها 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 الأكل الصحي لمريض السكر اسئل عن التفاصيل برساله



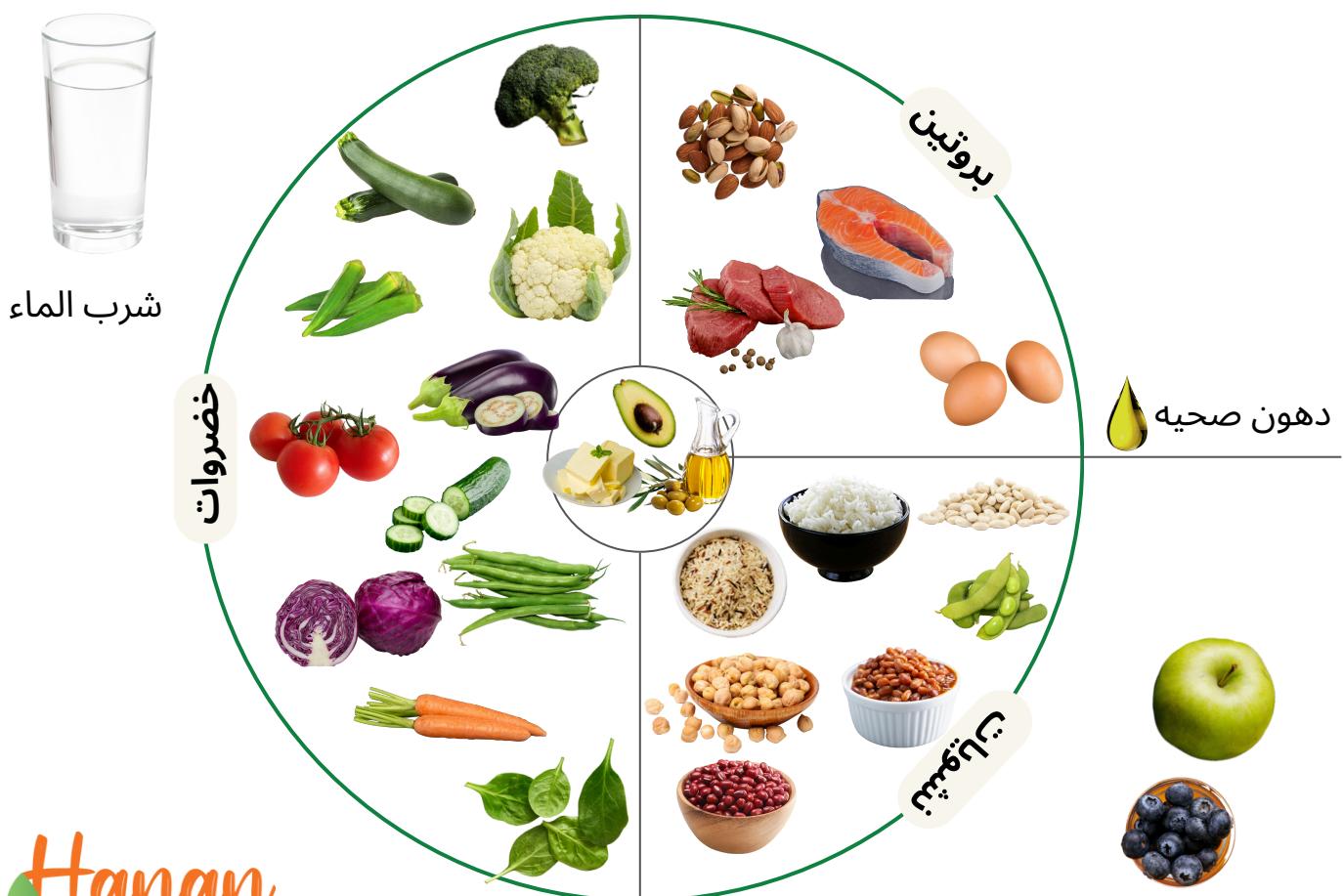
13- ضف في نظامك اليومي مشروبات عشبية مثل:

- 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 تقسّم طبقك الصحي؟

- نصف الطبق: خضروات متنوعة، ويفضل 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

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

7

اشرب كوب ماء قبل كل وجبة.

8

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

9

دوّن وجباتك وقياسات السكر (الصائم وبعد الوجبات) لمتابعة تقدمك

10

تعرض لضوء الشمس صباحاً لمدة 10 دقائق.

1

خصص من 20 إلى 30 دقيقة يومياً للحركة أو المشي.

2

تناول آخر وجبة قبل النوم بـ 3 ساعات على الأقل.

3

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

4

تجنب الأكل بين الوجبات (النقرشة أو التلقيط).

5

تناول طعامك بعيداً عن المشتقات مثل الهاتف أو التلفاز.

6

مشتريات مريض السكري بالماركت

بروتين

- بيض
- كبده
- لحم مفروم
- دجاج
- لحم
- سمك

مجمدات

- فراوله
- خضروات

اللبن

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

مشروبات

- يانسون
- كركديه
- شاي ميليسا
- مر咪ه
- بابونج
- حلبه

خضروات

- خيار
- طماطم
- كوسه
- باذنجان
- بامييه
- بصل
- ثوم
- سباناخ
- بروكلي
- ليمون
- كزبره
- بقدونس

الفاكهة

- فراوله
- توت
- كمثري
- تفاح
- خوخ

سناك

- لب
- فول سوداني
- لوز

عطاره

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

نشويات

- عدس
- حمص
- فاصوليا
- ارز

دهون

- زيت زيتون
- زبده بقرى
- سمن بقرى

النظام الغذائي

| العشاء | سناك عند الجوع | الغذاء | الفطار |
|--|-----------------------------------|---|---|
| سلطه جبنه 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 + فاصولياء خضرا + 6 معالق ارز بسمتي + طبق شوربه | جبنه فيتا مع سلطه بيض مسلوق او اومليت |
| طبق شوربه | شاي الكركم | بامييه مطبوخه - لحم سلطه خضرا + 6 معالق ارز بسمتي | تونه + سلطه + نص افوكادو وممكن يستبدل بزيت الزيتون او زيتون |
| سلطه تونة | فنجان قهوه مع مربع دارك شوكلت %85 | مسقעה باللحمة المفرومeh (البازنجان مشوي بالفرن) + 6 معالق ارز بسمتي | بيض او مليت بالبروكلي و الخضار |
| بيض مسلوق مع افوكادو و خس ممكنا الاستبدال الاوفوكادو بالزيتون | نصف كوب ترمس | كوسه بشاميل صحي سلطه خضرا+ لحم ستيك | طعميه + سلطه خضرا + سلطه طحينه بدل الخبز نستخدم الخص |
| 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 بالبازنجان |
| طبق شوربه | شاي الكركم | كوسه مطبوخه + لحم ارز القرنييط + شوربه | فول بالزيت الحار + سلطه خضرا + بيض مسلوق |

النظام الغذائي

| العشاء | سناك عند الجوع | الغذاء | الفطار |
|--|--|--|---|
| بيض مسلوق مع أفوكادو وخس ممكّن الاستبدال الأفوكادو بالزيتون | سلطه كولسلو الصحيه | كتفه مشويه + سلطه حمص + سلطه خضرا + شوربه | الخبز الصحي بالطحينه + سلطه جبنه فيتا |
| زبادي يوناني او كامل الدهن + معلقه صغيره بذور الشيا + كمثري | حفنه اللب السوري مع فنجان قهوه بدون لبن | شاورما فراخ + سلطه زبادي + تبولة 6 + معالق ارز بسمتي | بيض بالخضار و المشروم |
| طبق شوربه | فنجان قهوه مع مربع دارك شوكولات 85% | لوبيا + لحم + سلطه خضار + شوربه | زبادي بلدي او يوناني مع الجرانولا الصحي |
| سلطه جبنة بيضا مع الخيار والجرجير | سلطه حمص | مسقعة + سلطه خضرا + 6 معالق ارز بسمني | سلطه عدسبني |
| بيض مسلوق مع أفوكادو وخس ممكّن الاستبدال الأفوكادو بالزيتون | طبق شوربه | رغيف حواوشي اللحم + سلطه خضرا + شوربه | طعميه + سلطه خضرا + سلطه طحينه بدل الخبز نستخدم الخص |
| سلطه زبادي بال الخيار | سلطه زبادي بال الخيار | بسله بالجزر + فراخ + شوربه | توست بني صحي مع الجبن والخضار |
| سلطه جبنة بيضا مع الخيار والجرجير | سلطه الفاصولياء الصحيه | سمك مشوي + ارز القرنبيط + سلطه خضرا + طحينه | فول بالزيت الحار + سلطه خضرا + بيض مسلوق |

طريقه بعض الأكلات



حلو و حادق
تورت و كحك



كتاب اكلات
الصيف



بدائل صحبة
للخبز

كتب الأكل الصحي

هي مجموعة كتب عملية تتجمع
وصفات صحية تساعد مريض السكري
يستمتع بأكله بدون حرمان. الكتاب
يحتوي على بعض الوصفات المختارة
فقط كنموذج، ويتم الحصول عليهم
لمشتركي دوره سكرك مطبوع



 CONTACT US
تواصل معنا

[CLICK HERE](#) 

شاي الكركم

[CLICK HERE](#) 

شوربة العظم

[CLICK HERE](#) 

البساميل الصحي



[CLICK HERE](#) 

جرانولا صحي

[CLICK HERE](#) 

فطيره اللحمه



[CLICK HERE](#) 

شوربه الفلفل

[CLICK HERE](#) 

خبز صحي

[CLICK HERE](#) 

توستبني

[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 يحتاج تنظيم النوم، تقليل التوتر، وبناء نظام متكملي يناسبك وتقدر تلتزم به على المدى الطويل.

مهم كمان تفهم جسمك: ليه بتلجم 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
دوره سكرك مضبوط



يتم ارسال صوره الفوتشر واتساب للحصول علي خصم الدورة
الخصم حتى يوم 20/10/2025 فقط



كافية تأجيل... كل يوم بتتأجله، بتخسر
من صحتك وتزيد خطر المضاعفات.



اضغط هنا لتفاصيل
دوره سكرك مضبوط

تخيل النقلة اللي هتحصل بعد ما تشتراك
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، وتهتس إن التعب والإرهاق المستمر بدأ يقل.
- مع التزامك ومتابعتك مع دكتورك، ممكن جرعات الأدوية تقل تدريجياً أو حتى تستغني عنها.
- ولو عندك مقاومة أنسولين، هتقدر تتشافي وتمنع نفسك من الوصول لمرحلة السكري النوع الثاني.
- في نهاية الدوره هتخرج من الدورة بنظرة شاملة ووعي جديد، وه تكون عارف تمسك زمام التحكم في صحتك بنفسك بخطوات واضحة.

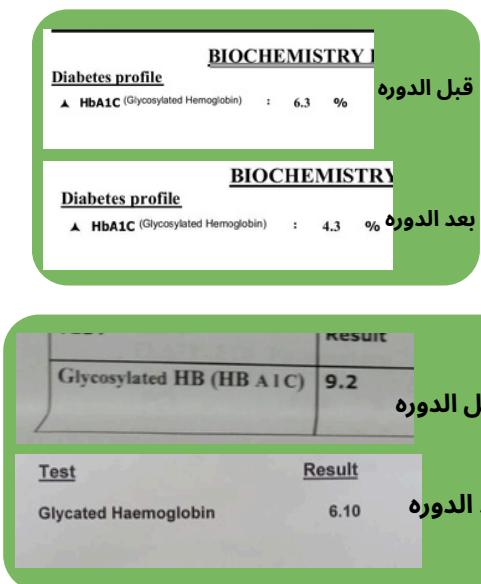
تفاصيل دوره
> CONTACT US

تواصل معنا

وعدي ليك



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

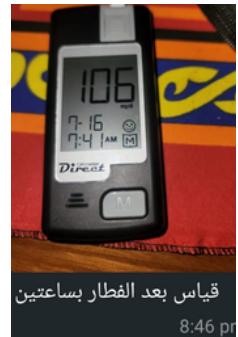


الحمد لله اليوم سكري وانا صائم 87
وبعد الوجبة الرئيسية 87

السلام عليكم كوتتش حنان 5:17 pm
البارحة حللت التراكمي الحمد لله طلع 5.5
5:18 pm

لأول مرة السكر قياسه 150
ربنا يحفظ لك عيلتك ويبارك في عمرك 9:26 pm

كان نفسي ابعت ردی فویس بس مش عارفه
للأسف
١ـ اكتر حاجه فرقت معايا انی وصلت لكلمة
السر وهي انی انا اللي بحدد نظامي بنفسي
من غير جدول الزام بحط فيه المقادير في
بيتى بدون مصاريف زيادة ارتياح نفس
رهيب وبذوقون اى حرمان
٢ـ الورشة مفيدة جدااااا وتعبر كنوز اى حد
عایز يتشفى فعلا او على الاقل يحافظ على
مستوى السكر خسراً كثيير لو فوت عليه
الفرصة دي
٣ـ اكيد هقع لاني بشر بس لازم اقوم تانى
وكل ما احضر حاجه مع حضرتك بحب
نفسی اكتر بحبك جداااا في الله تعالى ❤️



انا مشتركه في دوره سكر
مضبوط .. بشكر الكوتتش نونه على
الدوره المفيده جدا .. عرفت من
خلالها العادات ومقاييس خاطئه
واستبدلتها بعادات صحيه .. بتتحسن
نفسك إنك مش محروم من حاجه ..
كل حاجه ولها بديل بالعكس حسيت
النظام أسهل من الريجيمات الخاطئه
إلي كتا بتمشي عليها ..
من خلال اتباعي للتعليمات كوتتش
نونه فرق معايه نزول الوزن
والقياسات بعد مakan ثابت او مكتنش
يعرف أثره من مقاومة الأنسولين
وعرفت تأثيره على الوزن وعلى الاكل
10:15 pm



من مقدم دوره سكرک مضبوط ؟

ام/ حنان فوزي - مثقف سكري معتمد وهيلث كوتشر،
أؤمن إن كل مريض سكر يستحق يعيش حياة مليانة طاقة وراحة وتوازن... ميش بس أرقام
على جهاز القياس.

بدأت رحلتي المهنية بعد تجربة شخصية عميقة أثرت فيي وغيرت طريقي في فهم الصحة. تعلمت إن التغيير مش يحصل بقرار سريع، لكن بخطوات صغيرة، مدروسة، وبوجود دعم حقيقي.

عنوان أقدر أكون فقالة في دعم مرضي، درست:

مثقب سكري معتمد من الجمعية الأمريكية لمرضى السكري (ISPAD)

مدرس صحي Health Coach معتمد من الاتحاد الدولي للكوتشنج ICF

عضو بجمعية المثقفين السكريين يافريقيا

تعديل السلوك باستخدام CBT - العلاج المعرفي السلوكى

تغذية علاجية باعتماد من جامعة عين شمس

EISNO عضو بالجمعية المصرية الدولية للتغذية والسمن



CONTACT US



تواصل معنا