

رمضانك صحي

## أهم النصائح يوم صيام لمريض السكري

حنان فوزي

مثقف سكري معتمد الجمعيه الدوليه لسكر الاطفال و

المراهقين ISPAD

عضو في جمعيه المثقفين السكريين في افريقيا BASMA

مدرّب صحه ICF Health Coach

Nutritionist اخصائي تغذيه

عضو الجمعيه المصريه الدوليه للتغذيه و السمنه EISNO





## لزم التنويه

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

	المتابعه و الحذر	خطوره عاليه
سكر نوع 2 مع نظام غذائي و سكر منتظم	تراكمي من 9 - 7.5	سكر نوع 1
سكر نوع 2 ادويه بالفم	نوع 2 يستخدم الانسولين و سكر منتظم	تراكمي اعلي من 9
تراكمي اقل من 7.5	سكر الحمل المنتظم	اخر 3 شهور غيبوبه كيتونيه او نوبات هبوط
	يمارس اعمال شاقه يوميه	مضاعفات السكر ) امراض الكلي - القلب - الاويعه الدمويه (
		لا اشعر بنوبات الهبوط

## أهم الاوقات لقياس السكر خلال يوم صيام



<p><b>أقل من 70</b></p> <p><b>أعلي من 300</b></p>	اول اليوم بعد الاستيقاظ
	وسط اليوم
	قبل الافطار
	بعد الافطار بساعتين
	قبل السحور
	عند اي اعراض ( هبوط او ارتفاع

لماذا يجب الإفطار فوراً إذا وصل مستوي السكر  $70 \text{ dL}$ ؟

رقم 70 ليس مجرد رقم عشوائي، بل هو عتبة الأمان الفاصلة التي يبدأ بعدها الجسم في الدخول مرحلة هبوط السكر (Hypoglycemia).

خطر الغيبوبة (Neuroglycopenia): المخ يعتمد بشكل كلي تقريباً على الجلوكوز. عندما ينخفض السكر تحت المستويات الحرجة، يتأثر المخ فوراً، مما قد يؤدي إلى تشنجات، فقدان الوعي، أو ما يعرف بـ "غيبوبة السكر" التي قد تكون قاتلة إذا لم تُعالج فوراً.

**الخطوة 1:** كسر الصيام فوراً تناول 15 جراماً من الكربوهيدرات سريعة الامتصاص (سكريات بسيطة) لرفع السكر بسرعة.

• أمثلة:

- نصف كوب عصير محلى (حوالي 120 مل).
- ملعقة كبيرة من العسل أو السكر مذابة في ماء.
- 3-4 أقراص جلوكوز (تباع في الصيدليات).

تجنب: الشوكولاتة أو الحلويات التي تحتوي على دهون (مثل الكعك)، لأن الدهون تبطئ امتصاص السكر ولا ترفعه بالسرعة المطلوبة في حالة الطوارئ.

**الخطوة 2:** الانتظار والقياس انتظر 15 دقيقة تماماً، ثم قم بقياس السكر مرة أخرى.  
**الخطوة 3:** التقييم

إذا كان السكر لا يزال أقل من 70: كرر الخطوة الأولى (تناول 15 جرام كربوهيدرات سريعة أخرى) وانتظر 15 دقيقة أخرى.  
إذا ارتفع السكر فوق 70: هنا زال الخطر المباشر، لكن يجب تثبيت السكر لمنعه من الهبوط مجدداً.

**الخطوة 4:** تثبيت السكر (وجبة خفيفة) بعد أن يرتفع السكر عن 70، تناول وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات معقدة وبروتين لضمان استقرار السكر لفترة أطول. أمثلة: نصف رغيف خبز أسمر مع قطعة جبن، أو علبة زبادي، أو ثمرة فاكهة مع قليل من المكسرات.

## لماذا يجب الإفطار فوراً إذا تجاوز السكر 300 mg/dL؟

قد يظن المريض: "أنا لست جائعاً ولا أشعر بدوخة، لماذا أفطر؟" .. الإجابة تكمن في ثلاثة مخاطر فسيولوجية قاتلة:

### الجفاف الشديد (Dehydration):

عندما يرتفع السكر فوق 180، تبدأ الكلى في طرده عبر البول (العتبة الكلوية). عندما يصل لـ 300، تقوم الكلى بسحب كميات هائلة من مياه الجسم لتخفيف تركيز السكر وطرده، مما يسبب تبولاً كثيراً وجفافاً حاداً. الصيام يمنع تعويض هذا الماء، مما يزيد لزوجة الدم ويرفع خطر حدوث الجلطات.

### الحموضة الكيتونية (DKA) - خاصة للنوع الأول):

ارتفاع السكر لهذا الرقم يعني غالباً غياب الأنسولين تماماً. الجسم لا يستطيع استخدام السكر كطاقة، فيبدأ بحرق الدهون، مفرزاً "أجساماً كيتونية" (أحماض).

مع الجفاف، تتراكم هذه الأحماض في الدم وتغير درجة حموضته (pH)، وهي حالة طوارئ قد تؤدي للوفاة.

### غيوبة ارتفاع الأسمولية (HHS) - خاصة للنوع الثاني):

في كبار السن والنوع الثاني، قد لا تحدث حموضة، لكن الدم يصبح لزجاً ومركزاً جداً (مثل العسل)، مما يهدد وظائف المخ والدورة الدموية.



## من المهم جدا! تأخير السحور



### وجبه الافطار

نشويات بطيئه

#### البقوليات

- الفول
- العدس
- الحمص
- الفاصوليا

دهون صحيه

- زيت الزيتون
- الافوكادو
- الزيتون
- الزبد
- السمنه

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



القياس يحدد  
وجبتك



## وجبه الافطار

الوجبه



تهيئه



بروتين

خضروات

دهون صحيه

نشويات



كسرلصيام



• 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



الخشاف ( الفواكه المجففة )



عصائر الفاكهة المعلبة او الطازجة حتي لو مكتوب بدون سكر

## ممنوعات



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

## مسموحات

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

## المياه

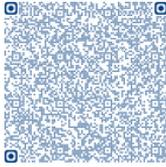
بدون سكر اي سكر  
باستخدام بديل مناسب  
الاستفيا  
مونك فروت  
ارثيتوال



# التهيئه

## أهم طبق

يعد طبق الشوربه احسن الاطباق لتتهيئه 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  
الحصه 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 اضافه 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 للبداثل  
بالكتب الاكل الصحي لمريض السكري



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



سلطه الفاصوليا



نشويات

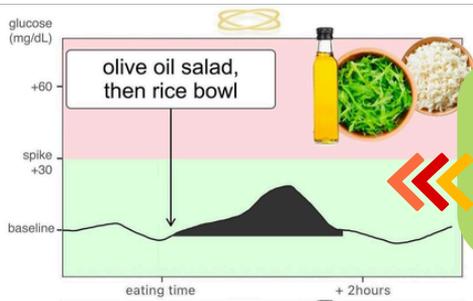


بروتين

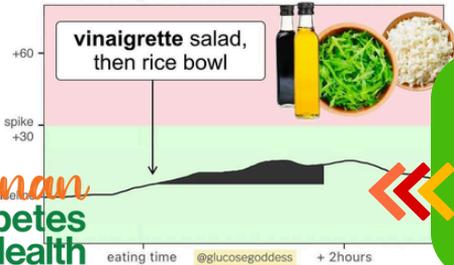


خضروات

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



## بعد التراويح

القياس يحدد  
نجاح وجبه الافطار



الحركه و التمارين



وجبه صغيره

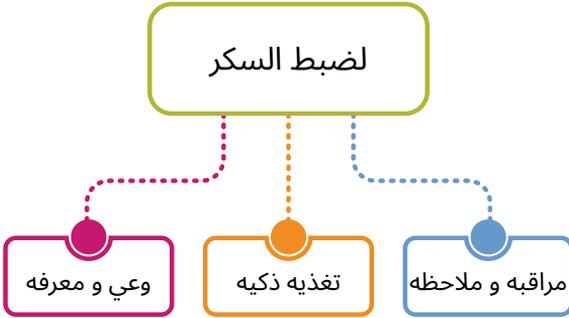
الحلوي بطريقه صحيه  
من البدائل الموجوده بالكتاب

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  
كيشه 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 الاياب  
للمسجد مشيا و لكن اختار مسجد يبعد 15 دقيقه عنك

## انت محتاج إيه علشان تضبط سكرّك في رمضان؟

انت محتاج إيه علشان تضبط سكرّك في رمضان؟  
رمضان مش اختبار قاسي لجسمك  
ولا معركة مع الأكل  
هو شهر محتاج وعي + تنظيم + متابعة ذكية  
علشان تخرج منه وسركك أهدى... ركّز على 3 خطوات أساسية



### المتابعة وتسجيل مستويات السكر

قياس السكر مش رقم و خلاص  
هو لغة جسمك اللي بتقولك:  
إيه الأكل اللي رفع السكر؟  
إمتى حصل هبوط؟  
هل الفطار أو السحور مناسبين ليك ولا محتاجين تعديل؟  
تسجيل القياسات قبل وبعد الفطار والسحور  
بيخليك تفهم نمط جسمك  
وتتجنب المفاجآت والتذبذب.



## اختيار الحلويات المناسبة بوعي

الحرمان التام غالبًا ييقود للشراهة  
لكن الإهمال كمان بيرفع السكر فجأة.  
المطلوب مش “ممنوع”  
المطلوب اختيار ذكي:  
توقيت مناسب  
كمية محسوبة  
نوع ما يعملش قفزة في السكر  
الحلويات الصح تخليك تستمتع  
من غير ما تدفع التمن تعب أو لخبطة بعدها.

## الوعي بالنظام الغذائي وكل ما يؤثر على السكر

مش الأكل لوحده اللي بيأثر  
في عوامل كتير بتلعب دور:  
طريقة الفطار  
ترتيب الأكل  
النوم  
التوتر  
الحركة بعد الأكل  
لما تفهم الصورة كاملة  
تقدر تتحكم في السكر  
من غير حرمان  
ومن غير خوف.

وده بالضبط  
باكج “سكرك مضبوط”



## عرض باكدج سكر مضبوط

### دوره سكر مضبوط مسجله

- تعلمك تعمل نظام غذائي مناسب ليك أنت
- تفهمك نظام الحصص وأفضل دايت لحالتك
- تديك قدرة تختار المنتجات الصح من الماركات بثقة



### ليه كتب الأكل الصحي مهمة؟ لأن:

- اللي ما عندوش بدائل... بيرجع للعشوائية
- تعلمك تعمل أكل مناسب للسكر من غير حرمان
- تخليك مستمتع بالأكل وانت مطمئن على سكرك

### ليه الأجنده مهمة؟ لأن:

- اللي ما بيتسجلش... بيتنسي الأجنده:
- تخليك شايف تقدمك
- تربط الأكل بالقياس
- تكشف أخطاءك من غير جلد ذات



بدائل صحبه للخبز



حلو و حادق تورت و كحك



كتاب اكلات الصيف



Hanan  
Diabetes  
Health  
Coach



خصم رمضان





النتيجة اللي هتحسها فعليًا

- أمان أكثر من مضاعفات السكر
- قراءاتسكـر مضبوطه وتراكمي أقل
- ثبات بدل اللخبطة
- جسم أريح وأنشط
- تقدر تصوم وانت مطمئن ومش تعبان

ابعت كلمة  
"سكرك مضبوط"



واعرف السعر الخاص بخصم رمضان

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

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، وقللاً لا يهندي إلا بمعرفتك،  
وروحاً لا تسعد إلا في ذكرك.

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

سبحان من قسّم الأرزاق ولم ينس أحداً، اجعل يدي عليا بالعتاء ولا تجعل يدي  
سفلى بالاستعطاء.

اللهم عليك توكلت فارزقني واكفني، وبك لُذت فنجنني مما يؤديني، أنت حسبي  
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 راضٍ عني.

اللهم إني أسألك من فجأة الخير وأعوذ بك من فجأة الشر، اللهم صب لي الخير  
صباً صباً، وارزقني حلالاً طيباً.  
أستغفر الله لي ولوالدي ولأرحامي ولكل من قال لا إله إلا الله.