

## تناول الطعام بصورة صحية

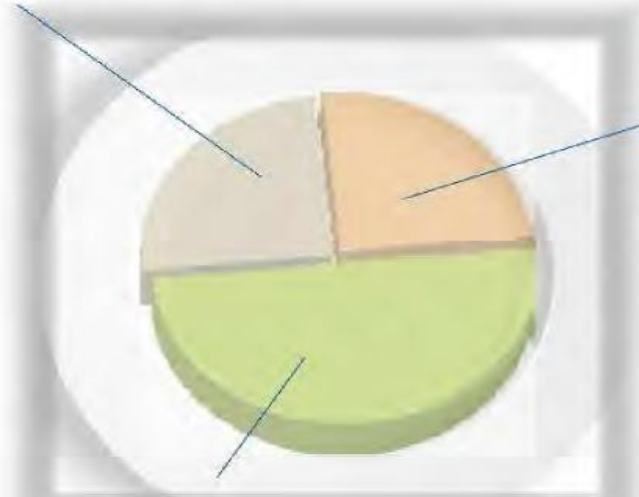
تقوم الكربوهيدرات بتزويدنا بأغلب الطاقة اللازمة لأجسامنا. ويتم تجزئتها إلى سكر الجلوكوز لتزويدنا بهذه الطاقة. وبالرغم من أن الكربوهيدرات ترفع من مستوى سكر الجلوكوز في الدم، فإنه من المستحسن تناول البعض منها في كل وجبة. وعند التخطيط لتناول الوجبات، فمن المستحسن موازنة المحتوى بين البروتينات، الدهون، والكربوهيدرات.

إن الطعام ليس فقط مصدراً للطاقة والتغذية، بل هو أيضاً مصدر للمتعة. والإصابة بمرض السكري ليس معناه تناول أطعمة خاصة أو عدم تناول الحلويات على الإطلاق. لذلك فإن التخطيط للوجبات بالنسبة للمصابين بالسكري يتضمن نفس الإرشادات المستخدمة من قبل الأشخاص الأصحاء اللذين يرغبون بالتمتع بحياة صحية.

### فليكن طبقك بهذا الشكل!

#### الكربوهيدرات

فواكه، حليب، اللبن العادي أو الخفيف، المعكرونة، الذرة، البازلاء، العدس، البطاطا الحلوة، بسكويت الوفل، الفطيرة، الحلويات، الفاصوليا البيضاء، فول الصويا، البطاطا، الرز، البرغل، الخبز الأسمر ذو الحبوب الكاملة، الخبز المدور، الخبز الإنكليزي، الخبز المكسيكي، الكعك المدور، القرع الشتوي، رقائق البسكويت، خبز الهمبرغر، خبز الهوت دوغ.



#### البروتينات

الدجاج، الديك الرومي، السمك، لحم البقر الدهني، لحم الخنزير الدهني، لحم الضأن الدهني، لحم العجل، الجبن قليلة الدهون، البيض، بيض، زبدة الفول السوداني، التوفو (الكاسترد الياباني).

#### الخضراوات

الأرضي شوكي، الإسباراغوس، الفاصوليا المبرعمة، الشوندر، البروكولي، المبرعم البلجيكي، الملفوف، الجزر، القرنبيط، البانجان، الفاصوليا الخضراء، البامية، البصل، الجزر الأبيض، الفلفل، السبانخ، القرع الصيفي، الطماطم، الكستناء المائية، الكوسة، (الكرفس، الخيار، البصل الأخضر، الفطر، الفجل، والسلطة الخضراء التي يمكن أن تناولها بكميات غير محددة).

## معايير الرعاية

معايير الرعاية هي عبارة عن إرشادات تساعد الأشخاص المصابين بمرض السكري في العيش مدة أطول، والتمتع بحياة صحية.

الإختبارات	مراقبة	عدد مرات القيام بالإختبار	ADA المستهدف	نتيجة آخر اختبار التاريخ
A1c	معدل سكر في الدم لـ 2 - 3 أشهر	كل 3 إلى 6 أشهر	أقل من 7 في المئة (أو حسب تعليمات طبيبك)	
ضغط الدم	يقوم بفحص قوة جريان الدم داخل الأوعية الدموية	عند كل زيارة للطبيب	أقل من 130\80 ملم زئبق	
<ul style="list-style-type: none"> <li>الكوليسترول</li> <li>الدهون الثلاثية</li> <li>HDL (الكوليسترول الجيد)</li> <li>LDL (الكوليسترول السيء)</li> </ul>	مخاطر الإصابة بأمراض القلب	سنوياً	<ul style="list-style-type: none"> <li>كوليسترول أقل من 200 ملغم\ديسيلتر</li> <li>دهون ثلاثية أقل من 150 ملغم\ديسيلتر</li> <li>HDL أكثر من 40 ملغم\ديسيلتر للرجال وأكثر من 50 ملغم\ديسيلتر للنساء</li> <li>LDL أقل من 100 ملغم\ديسيلتر</li> </ul>	
مايكروألبومين (فحص بول)	أداء الكلية	سنوياً	أقل من 30 مايكروغرام\ديسيلتر	
فحص اعتلال العين	مرض العين	سنوياً	طبيعي	
فحص القدم	مشاكل القدم	كل زيارة للطبيب	طبيعي	
لقاح الإنفلونزا		سنوياً		
لقاح ذات الرئة		عند الفحص تكراره بعد سن 65 عاماً		