النظام الغذائي لمرضى السكري

إن مرض السكري يلازم المصاب طوال حياته ولا يمكن شفاؤه ولكن يمكن التحكم به والسيطرة عليه ومنع الكثير من مضاعفاته.
تعتبر العناصر التالية مهمة جداً لتحقيق أهداف علاج مرض السكري:
أولاً : التعليم والتثقيف الصحي المستمر.
ثانياً: النظام الغذائي.
ثالثاً : التمارين الرياضية والنشاط الحركي.
رابعاً : الأدوية الخافضة للسكر.
خامساً : المراقبة الذاتية والفحوصات المخبرية.

أولاً : التعليم والتثقيف الصحي المستمر
يعتبر التعليم والتثقيف الصحي المستمر من الأركان الأساسية للسيطرة على مستوى السكر في الدم ولكي تتحكم في مرض السكري فإن من الضروري أن تكون لديك المعرفة الكفاية عن هذا المرض مما يقيك من مضاعفاته الحادة ويجنبك الكثير من المضاعفات المزمنة ويساعدك على تدبيرها إذا حدثت. أهم عنصر في علاج مرض السكري هو أن تتعرف على أسلوب الحياة الذي يناسب حالتك الصحية. تعتبر معرفة الأمور التالية ضرورية لكل مصاب بالسكري:
• إتقان طريقة فحص السكر في الدم والبول بالمنزل وعلى المريض أن يحتفظ بسجل للنتائج.
• إلمام كل مريض يحتاج إلى الأنسولين بأنواع وأماكن وكيفية حقنه بطريقة صحيحة.
• يجب أن يعرف كل مريض بالسكري كيف يحافظ على قدميه.
• على مريض السكري أن يزور طبيب العيون بأستمرار وبشكل دوري منتظم.
• ضرورة أن يحمل مريض السكري اسوارة أو بطاقة توضح اسمه وعنوانه ورقم هاتفه واسم طبيبة المعالج أو المستشفى الذي يتردد عليه.
• على كل مريض أن يعرف أعراض ارتفاع وأعراض انخفاض السكر في الدم وكيفية الوقاية منها.
• إن تناول وصفات من غير الأطباء لمواد أو أعشاب لعلاج السكري ظاهرة خطرة يجب تلافيها لعدم وجود دليل علمي على فائدتها.
• مراقبة الوزن بين فترة وأخرى حيث أن نقصان الوزن قد ينجم عن ارتفاع مستوى السكر بالدم وليس نتيجة للحمية الغذائية.
• التقيد بتعليمات الطبيب والانتظام بالمراجعات الدورية كل 3 أشهر على الأقل .
• مراجعة الطبيب عند حدوث أي طارئ كارتفاع درجة الجسم، الشعور بالغثيان والقيء أو عند حدوث حرقة في البول أو في حالة بطء التئام الجروح.

ثانياً : النظام الغذائي
يعتبر النظام الغذائي ركناً أساسياً للتحكم في مرض السكري سواء أكان المريض يعالج بالحمية الغذائية فقط أو بالأقراص أو حقن الأنسولين. يقوم الطبيب أو اختصاصي التغذية غالباً بتنظيم برنامج غذائي معين يتم تحديده حسب عمر المريض ووزنه وطوله ودرجة نشاطه الحركي ونوع السكري، بحيث يكون البرنامج الغذائي متنوعاً مع مراعاة سهولة اختيار أصناف الطعام المختلفة التي تتناسب مع النمط الغذائي المحلي المألوف للمريض. يهدف تنظيم الغذاء لمرضى السكري إلى:
• التحكم بمستوى سكر الدم لمنع فقدان السكر عن طريق البول.
• الوصول إلى الوزن المقبول مع مراعاة حاجات النمو عند الأطفال.
• توفير السعرات الحرارية الكافية للأنشطة اليومية العادية.
• المحافظة على المستويات الطبيعية لدهنيات الدم.

ولتحقيق هذه يراعى اتباع التعليمات التالية:
• يجب أن يكون الغذاء متنوعاً ومتكاملاً نسبة النشويات فيه 50 – 60% من السعرات الحرارية اللازمة يومياً والبروتينيات 15 – 20% والباقي من الدهنيات.
• الانتظام في تناول وجبات الطعام في مواعيدها المحددة بحيث تكون ثلاث وجبات رئيسة تتخللها وجبات صغيرة موزعة تتلائم مع مواعيد الدواء وخاصة عند المرضى الذين يعالجون بالأنسولين.
• تجنب تناول كلمات كبيرة من الطعام في نفس الوجبة.
• أن يكون الطعام المتناول متساوي الكمية تقريباً كل يوم.
• تجنب تناول الأطعمة المحلاة بالسكر مثل العصير، الشوكولاته، الحلاوة، المربى، الدبس، السكاكر، والحلويات العربية. يمكن استعمال المحليات الصناعية بدلاً من السكر العادي لعمل الحلويات.
• ينصح بتقليل ملح الطعام والمخللات خصوصاً للمصابين بارتفاع ضغط الدم.
• يستحسن الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف حيث أنها تمتص ببطء من الجهاز الهضمي ويساعد على تفادي الارتفاع المفاجئ في نسبة السكر بالدم. وتشمل هذه الأطعمة الخضروات والبقوليات والحبوب مع قشورها (الخبز الأسمر) ومعظم الفواكه الطازجة.
• ينصح باستبدال الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية لتجنب ارتفاع دهنيات الدم للوقاية من أمراض القلب وتصب الشرايين.
يمكن تناول الشاي والقهوة واليانسون والمرمية بدون سكر أو بإضافة المحليات الصناعية الخالية من السعرات الحرارية حسب الرغبة.

ثالثاً : التمارين الرياضية والنشاط الحركي:
• إن للتمارين الرياضية مفعولاً مثل مفعول الأنسولين على سكر الدم، حيث أن التمارين الرياضية المنتظمة تساعد على تخفيض سكر الدم.
• التمارين الرياضية تساعد على التخلص من السمنة والوزن الزائد وتؤدي إلى سيطرة جيدة على السكري.
• التمارين الرياضية تنشط الدورة الدموية وتقوي عضلات الجسم وعضلة القلب.
• التمارين الرياضية تساعد على تخفيض نسبة الدهنيات في الدم.
• التمارين الرياضية تقي من هشاشة العظام.
• اختيار التمارين الرياضية التي تكون ملائمة لصحتك، وغير مجهدة، تحتاج إلى مجهود عضلي متوسط وأن تكون ديناميكية تتحرك فيها جميع عضلات الجسم كالمشي، الهرولة، والسباحة.
• خطط لعمل برنامج للتمارين الرياضية (3 – 4) مرات في الأسبوع ولمدة نصف ساعة كل مرة على الأقل. إن الانتظام والاستمرارية بعمل التمارين ضروريان لتحقيق الفوائد المرجوة.
• عند القيام بمجهود عضلي غير معتاد يجب تناول كمية إضافية من الطعام أو تقليل جرعة الأنسولين (2 – 4 وحدات فقط) لتفادي انخفاض سكر الدم الذي قد يحدث نتيجة الجهد العضلي الزائد.
• إذا كان مستوى سكر الدم أعلى من (250 ملغم / ديسيليتر) مع وجود احمضاض في الدم فإن ممارسة الرياضة قبل السيطرة على السكري تزيد الحالة سوءاً بدل أن تساعد في السيطرة على السكري.
• ضرورة استشارة الطبيب لمعرفة نوعية التمارين الرياضية التي تناسب حالتك الصحية وتتلاءم مع سنك وعملك ووزنك وما إذا كنت تحتاج لتغير جرعة الأنسولين ووقت ومكان حقنها.

رابعاً : الأدوية الخافضة للسكر:
هناك نوعان من الأدوية التي تؤدي إلى تخفيض مستوى سكر الدم وهي :
الأقراص : وتعطى عن طريق الفم.
الأنسولين : يعطى عن طريق الحقن.

التغذية العلاجية
النظام الغذائي
لما كان مرض السكري له علاقة باضطراب التمثيل الغذائي نتيجة لنقص في هرمون الأنسولين ، فإن النظام الغذائي يشكل القاعدة الصحيحة للعلاج الناجح لمرضى داء السكري.
وقبل أن نبدأ في شرح النظام الغذائي لمرض السكري لننظر أولاً في تعاليم ديننا الحنيف بالنسبة للتغذية.
قال تعالى : { وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين} [الأعراف:31].
وقال تعالى : { كلوا من طيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه فيحل عليكم غضبي ومن يحلل عليه غضبي فقد هوى} [طه:81].
وقال عليه الصلاة والسلام لرجل تجشأ عنده: ((كف عنا جشاءك فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة)).
وعنه صلى الله عليه وسلم : ((ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه .. الحديث)).
وفي حديث آخر: ((سيكون رجال من أمتي يأكلون ألوان الطعام ويلبسون ألوان الثياب ويتشدقون في الكلام ، فأولئك شرار أمتي)).
من كل ذلك نستفيد أن الإسراف في الطعام لا يتماشى مع الهدي النبوي بل يتعارض مع تعاليم الدين الحنيف ويؤدي إلى زيادة الوزن التي تساعد على ظهور الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع واختلال الدهون بالدم.
القواعد الأساسية للنظام الغذائي لمرضى السكري:
1. تجنب الإسراف في الطعام والتزم بكمية الطعام المحددة من أخصائي التغذية. وتلك هي القاعدة الأساسية لتنظيم نسبة السكر بالدم وبدونها لا يمكن السيطرة على مرض السكري وتجنب مضاعفاته المحتملة.
2. توزيع كمية الطعام المسموحة يومياً على عدة وجبات بدلاً من تناول وجبة كبيرة فذلك سيساعد على السيطرة على نسبة السكر بالدم بعد الأكل.
3. لابد أن يحتوي الغذاء على جميع العناصر الغذائية (نشويات – دهنيات – بروتينات). وبنسبة محددة لكل منها تبعاً لحالة المريض.
4. الالتزام بمواعيد الوجبات خاصة عند استعمال علاجاً لخفض نسبة السكر بالدم .. فالإهمال في ذلك سيؤدي إلى انخفاض حاد في نسبة السكر ويعرض المريض للخطر.
5. إذا كانت هناك زيادة بالوزن فلابد من إنقاص كمية الطعام ومزاولة التمارين الرياضية بهدف إنقاص الوزن والوصول للوزن المثالي.
6. التعرف على تأثير الكميات والأنواع المختلفة من الطعام على نسبة السكر بعد الأكل فذلك سيساعد على التحكم الأفضل على نسبة السكر بالدم.
7. عدم إجراء أي تغيير في جرعة الدواء قبل التأكد من الالتزام بالنظام الغذائي المحدد من قبل الطبيب.
أهداف التغذية الصحية لمرضى السكري:
1. تنظيم نسبة السكر في الدم في الحدود الطبيعية بموازنة كل من الغذاء ، الدواء ، والتمارين الرياضية.
2. تنظيم نسبة الدهون بالدم وهي : - الكولسترون الكلي (القليل الكثافة ، العالي الكثافة) والدهنيات الثلاثية.
3. تقديم السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ أو للوصول للوزن المثالي للبالغين وللنمو الطبيعي للأطفال والبالغين ، ولمواجهة الاحتياج الزائد من السعرات للسيدة الحامل أو المرضع أو عند المرض.
4. منع أو تأخير أو علاج عوامل الخطر والمضاعفات الناتجة عن التغذية فالتقييم والتعديل الغذائي مهم جداً لخفض نسبة الخطر من السمنة واضطراب الدهون وارتفاع ضغط الدم.
5. تحسين الصحة العامة بواسطة التغذية المثالية.

الهرم الغذائي:
طور حديثاً نظام الهرم الغذائي والذي يكفل توفير جميع العناصر الغذائية لمرضى السكري وغيرهم من الأشخاص . فالجسم البشري يحتاج لجميع العناصر الغذائية والتي تشمل النشويات والدهون والبروتينات بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن. وتشكل النشويات قاعدة الهرم أو الجزء الأكبر من كمية الطعام اليومية ، تليها الخضروات والفواكه ثم الألبان واللحوم ، بينما تشكل الدهون والزيوت والحلوى قمة الهرم أو الجزء الأصغر من كمية الطعام اليومية.
والتوصيات الحديثة لاحتياج مرضى السكري من العناصر الغذائية هي كما يلي:
النشويات:
تشكل 50 – 60 % من السعرات الحرارية / اليوم وتضم مجموعة النشويات السكرية البسيطة مثل سكر الطعام والسكريات المركبة مثل الدقيق والنشا. ويفضل استهلاك قدر أكبر من النشويات المركبة لأنها تحتوي على عناصر غذائية أخرى مثل الألياف والفيتامينات والمعادن ، مع أن الأطعمة التي تحتوي على سكر الطعام لم تعد ممنوعة بشرط أن يتم حسابها ضمن السعرات الحرارية التي يستهلكها الفرد يومياً. فالاعتقاد السائد بأن السكريات البسيطة تؤدي إلى ارتفاع أكبر في نسبة السكر بالدم عن بقية النشويات لم يثبت صحته علمياً. حيث أنه إذا تساوت كمية السعرات الحرارية من السكريات البسيطة أو النشويات فإن لها نفس التأثير على نسبة السكر بالدم بعد الأكل.
وهذا بالطبع لا يعني أن يتناول الفرد كميات كبيرة من الأغذية التي تحتوي على السكر مثل الحلويات والآيس كريم والكيك لكونها تحتوي على سعرات حرارية عالية. فمثلاً كمية النشويات في كوب من الآيس كريم أو قطعة من الكيك ربما تكون مساوية لنفس الكمية من النشويات الموجودة في حبة التفاح إلا أن حبة التفاح تحتوي على 120 سعر حراري بينما يحتوي كوب الآيس كريم أو قطعة الكيك على حوالي 300 سعر حراري وذلك لاحتوائهما على كمية من الدهون. إذاً المهم هو كمية النشويات التي يتناولها المريض يومياً وطريقة تحضيرها والأنواع المختلفة من الطعام في الوجبة الواحدة وليس مصدر تلك النشويات أو نوعها.