

مريض السكري وزنك أولاً.. ثم العلاج الغذائي

بقي من العدد الماضي عدد من التساؤلات حول الكربوهيدرات وهي:
- ما الفرق بين الكربوهيدرات الحلوة وغير الحلوة لمن يعاني السكري؟
- وماذا لو كانت دهون الدم عنده مرتفعة بجانب سكر الدم؟
- ما دور الألياف في وجبات من يشتكي من السكري؟
سوف يجاب عن هذه الأسئلة، ولكن قبل ذلك هناك أمر لابد من تحديده قبل الاسترسال في مفردات العلاج الغذائي للسكري، وهو الوزن.
ولماذا الوزن..؟

مثال
طولك ١٧٣ سم أي ١,٧٣ م
إذا الوزن المطلوب = $١,٧٣ \times ١,٧٣ \times ٢٥ = ٧٤,٨$
كيلو جرام، وتجاوزاً يقال يجب أن يكون
الوزن أقل من ٧٤ كيلو جرام.

مثال آخر:
طولك ١٦٩ سم أي ١,٦٩ م
إذا الوزن المطلوب = $١,٦٩ \times ١,٦٩ \times ٢٥ = ٧١,٤$
كيلو جرام، وتجاوزاً يقال يجب أن يكون
الوزن أقل من ٧١ كيلو جرام.

مثال ثالث
طولك ١٥٦ سم أي ١,٥٦ م
إذا الوزن المطلوب = $١,٥٦ \times ١,٥٦ \times ٢٥ = ٦٠,٨$

الحديثة تؤكد فرضها لهذه التسمية ولكن
الاستخدام هنا من باب التجاوز فقط».
بالنسبة لحالة من يعاني السكري من
النوع الثاني فإنه يعامل معاملة الصحيح
في جانب. الوزن، والاستخدام المعروف
لتحديد الوزن المقبول صحياً هو ما يسمى
«بمؤشر كتلة الجسم» وعملياً وحتى لا
ندخل في أمور غير مهمة دعنا نضع
الرقم «٢٥» لحل الأمر وتوضيح الوزن
المقبول صحياً.

وفكرة هذا الرقم هي في المعادلة التالية:
الوزن المقبول صحياً لابد أن يكون أقل
من $٢٥ \times \text{الطول بالمتر} \times \text{الطول بالمتر}$.

من الأمور التي أصبحت في حكم اليقين
أن لزيادة الوزن دوراً كبيراً في تعرض
الإنسان للإصابة بالسكري. وغالباً ما تكون
زيادة الوزن السبب الأول للإصابة به. وفي
مقابل ذلك فإن نسبة كبيرة - إن لم يكن
معظم الذين يعانون السكري - من زائدي
الوزن يزول عنهم تماماً بمجرد انقاص
الوزن للحدود المقبولة صحياً.

الحدود المقبولة صحياً للوزن

وزن المريض يربط دائماً بالطول والحالة
الصحية العامة «اطلاق كلمة مريض على
من يعاني السكري غير دقيقة والتوصيات

عودة إلى الكربوهيدرات

كان التركيز خلال القرن الحالي يفرق بين الكربوهيدرات البسيطة «الحلوة» والمركبة «مثل الموجودة في الارز والمكرونه والخبز وغيره» وكان تحليل هذا التفريق هو أن السكريات الحلوة ترفع نسبة الجلوكوز في الدم أسرع من المركبة. واليوم لا يوجد أدلة عملية قوية تؤكد مثل هذا التفريق. فالفواكه «حلوة» على سبيل المثال تأثيرها على رفع جلوكوز الدم أقل من تأثير بعض النشويات مثل الخبز الأبيض. إن الأمر مرتبط بما ذكر في العدد الماضي «مؤشر الجلوكوز»

حقيقة من توصيات الجمعية الأمريكية للسكري التي أوصت بها ضمن توصيات عام ١٩٩٤ و١٩٩٧ وجدّتها هذا العام أيضاً ١٩٩٩م:

تؤكد الأدلة العلمية أن استخدام السكر «السكر العادي» لمن يشكو من السكري لن يحدث ضرراً بجلوكوز الدم إذ يجب في هذه الحالة حسابه من ضمن السعرات الخاصة بالكربوهيدرات وليس اضافته على الوجبات بصورة مفتوحة. ولعمل مثل هذه الحسابات يلاحظ أن محتوى الحلويات المركزة والأغذية المحتوية على السكر بجانب الدهون وكميتها في هذه الأغذية كلها أمور توضع في الاعتبار عند حساب السعرات الكلية.

قف.. قف.. قبل التنفيذ

لا شك أن الأمر لا يؤخذ دون إدراك العبارة الكلية. والحل الأمثل عند رغبتك في تنفيذ مثل هذه التوصية- التي قالت بها جمعية السكري الأمريكية- أن تعرضها على طبيبك لمساعدتك في وضع الحلوى ضمن برنامجك الغذائي إذ لا بد من إدراك الأمور التالية:

أولاً: وكما ذكر سابقاً هنالك فارق بين النسبة والكمية.

ثانياً: لا بد من تحديد كمية السعرات التي ستشارك بها الكربوهيدرات في غذائك «حبذا قراءة المقال الماضي».

ثالثاً: التوصية تقول لك يمكنك أخذ السكريات البسيطة ضمن الأغذية وليس بصورة حرة.. وماذا يعني هذا الكلام؟ هل يوجد أمثلة عملية؟ للحديث بقية.



حمية مريحة ومتوازنة

لا توجد حمية للجميع، فلا بد أن تكون لكل فرد حميته الخاصة به لإنقاص وزنه، والأمر مرتبط بصورة أساسية بحالته الصحية وتحاليل الدم عنده. وحتى لا تتداخل الأمور «قبل أوانها» دعنا نضع تصوراً عاماً لحمية عملية. فلو كنت تعاني من مستوى سكر قبال لك طبيبك عنه أنه ارتفاع بسيط وقرر أن يعطيك الحبوب وليس إبر الأنسولين وكان وزنك في الحدود ٨٠ إلى ٩٠ كيلو جرام وأنت في حاجة لانقاص ١٠ إلى ٢٠ كيلو جرام فيمكنك اتباع فلسفة هرم الدليل الغذائي على أن تأخذ بالحصص الأقل في الهرم «انظر شرح الهرم في العدد الخامس من عالم الغذاء» فستجد أنك ستفقد بصورة عادية ومريحة حوالي كيلو جرام من وزنك أسبوعياً.

※ ملحوظة: هذا مثال وليس للتطبيق.

التطبيق العملي لفلسفة الهرم يساعدك بها طبيبك. خذ الهرم وناقش الأمر مع طبيبك أو اختصاصي التغذية ولعلهما يقترحان عليك تصوراً آخر لغذاء متوازن وملائم لحالتك الصحية لإنقاص وزنك.

وزني ضمن الحدود الصحية

قد تزن نفسك وتجد أن وزنك ضمن الحدود الصحية أو أقل، فهل يفترض أن تنقص وزنك؟ دون ريب لا.. فقط تأكد من المعادلة السابقة ثم ابدأ بالعلاج الغذائي.

كيلو جرام، أي لا بد أن يكون الوزن أقل من ٦٠ كيلو جرام. وهذا الأمر يكون للرجال والنساء على حد سواء ولكنه لا يستخدم للأطفال.

ولتحقيق الوزن المقبول صحياً

عليك بتحديد وزنك الحالي ثم انظر كم الفارق بين الوزنين. مثال: لو كان الوزن المقبول صحياً هو ٧٤ كيلو جرام ووزنك الحالي ٩٤ كيلو جرام إذا عليك أن تخفض وزنك ٢٠ كيلو جرام.

الهدف والتمن..!

عشرون كيلو جرام ليست كثيرة مقابل الهدف وهو التخلص من السكري بإذن الله، وإن لم يتحقق هذا الهدف فلا أقل من التخلص من مضاعفات السكري المرضية والتي سنتكلم عنها لاحقاً بإذن الله. إذا عشرون كيلو جرام أو حتى ثلاثون كيلو جرام مهر بخيس لعروس الصحة.

عزيمة صادقة وتخطيط سليم

أما العزيمة الصادقة فهي محور الأمر وعماده. ومرة أخرى متى عرف الهدف رخص التمن. ثم خطط لإنقاص وزنك إذ يكفيك أن تصل لهدفك في ٥ إلى ٦ أشهر من الآن. فلو كنت في حاجة لانقاص ٢٠ كيلو جرام يكون الانقاص كيلو جرام واحد فقط في الأسبوع. أما إذا كانت ١٠ فالأمر أسهل إذ يكون نصف كيلو جرام في الأسبوع «أو تقل المدة إلى ٣ أشهر فقط ويكون الانقاص كيلو جرام في الأسبوع».

حقيقة لا يوجد حمية خاصة لجميع من

يعانون السكري. إذ إن محور ما تقرر أخيراً من مجمل الدراسات العلمية أن حالة الإصابة بالسكري فردية تختلف من شخص لآخر لذا كان لزاماً معرفة حالة الفرد الصحية وتحاليل الدم لديه ووزنه ونشاطه حتى تحدد له الحمية الخاصة سواء لانقاص وزنه أو لعلاج حالته.

