



مريض السكري (٤)

لكي تضبط حميتك..

تعرفك على الدهون أمر ضروري

بقلم الدكتور
عدنان باجاير

كما يلاحظ أن الأسعار المقترحة هنا ١٦٠٠ سعر حراري بمعنى أن هذه الوجبات مناسبة لمريض يهدف إلى تخفيف وزنه، أو شخص يزن حوالي (٥٠ كيلو جرام) وقد لا تصلح لإنسان يزيد وزنه على هذا الوزن. مجمل الكلام هو أن هذين النموذجين لا يصلحان لجميع مرضى السكري، وإنما هما مثالان لحالتين فرديتين، وسوف نعرض لحالات أخرى مستقبلاً (حسب الحاجة) بإذن الله.
وما الفارق..؟

نلاحظ أن الاختلاف بين نموذج (١) ونموذج (٢) هو ما أسميناه بعملية الاستبدال بمعنى أننا أبدلنا جزءاً من الكربوهيدرات بجزء

عضفاً على ما سبق فإننا سنضع للحالتين السابقتين من حالات السكري وهما حالة ارتفاع الجلوكوز فقط، وحالة ارتفاع الجلوكوز ودهون الدم معاً نموذجين غذائيين ليوم كامل، (نموذج «١»، ونموذج «٢»)
هذان النموذجان..

هذان النموذجان يوضحان كيفية الاختلاف في الوجبات التي يمكن لمن يعاني السكري أن يتبعها، أو ما أسميناه «بالفرديّة» وعلى ذلك فيجب ملاحظة أن هذين النموذجين لا يصلحان لمن يعاني ارتفاعاً في الكوليسترول مع الجلوكوز مثلاً، أو من يكون عنده ارتفاع في ضغط الدم، أو حالات أخرى مصاحبة للسكري.

نموذج (٢) وجبات يوم كامل لمريض سكري يعاني ارتفاع الجلوكوز والدهون في الدم (شخص في حاجة إلى ١٦٠٠ سعر حراري).

- قطعة جبنة قليلة الدسم (بحجم المثلثة).
- شرائح طماطم (حبة متوسطة).
- نصف كوب عصير برتقال.
- قطعتان من التوست (أو واحد صامولي).
- قطعة توست - قليل من الزعتر مع ملعقة زيت زيتون.
- حبتان من الجزر.
- كوب أرز.
- قطعة دجاج (بحجم كف اليد المتوسطة).
- صحن سلطة خضراء كبير عليها ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- تفاحة.
- ثلاث حبات تمر.
- كوب حليب منزوع الدسم.
- قطعة خبز بر.
- نصف كوب فول (أو عدس) وعليه ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- طبق سلطة خضراء.

نموذج (١) وجبات يوم كامل لمريض سكري يعاني ارتفاع الجلوكوز فقط (شخص في حاجة إلى ١٦٠٠ سعر حراري)

- بيضة متوسطة الحجم.
- شرائح طماطم (حبة متوسطة).
- كوب حليب.
- قطعتان من التوست.
- قطعة توست (أو ما يعادلها من الخبز).
- خيار كبيرة أو حبتان من الجزر.
- قطعة دجاج أو لحم (بحجم كف اليد المتوسطة).
- صحن سلطة خضراء كبير (حوالي كوبين).
- تفاحة.
- قطعة خبز بر (ربع رغيف خفيف الوزن).
- ثلاث حبات تمر.
- قطعة خبز بر.
- كوب لبن.
- طبق سلطة.



من الدهون أحادية عدم التشبع (زيت الزيتون).
نعم.. أمر ضروري آخر..!

التعرف على الدهون الغذائية وأنواعها أمر ضروري لمن يعاني مشاكل السكري. ويمكن للإنسان أن يتعرف على أنواع الدهون بصور وتعريف شتى، ولكن ما يهمنا هنا هو

التفريق بين ثلاثة أنواع من الدهون وهي التي تسمى بالدهون المشبعة، والدهون عديدة عدم التشبع، والدهون أحادية عدم التشبع.

الدهون المشبعة: هي الدهون الصلبة في درجة حرارة الغرفة العادية ومن أمثلتها الشحوم الحيوانية والزبدة وزبدة الكاكاو.

الدهون عديدة عدم التشبع: وهي سائلة في درجة حرارة الغرفة وتشمل معظم الزيوت النباتية مثل زيوت الذرة والقرطم والصويا وغيرها.

الدهون أحادية عدم التشبع مثل زيت الزيتون واللفت.
هذا أمر عام..

هذا التقسيم للدهون أمر عام وفيه تفصيل لا مجال لذكره هنا، ولكن لا بد من الإشارة إلى أن هذه التقسيمات معتمدة على أنواع الأحماض الدهنية في الدهون إن كانت مشبعة، أو غير مشبعة وكل نوع من الدهون فيه عدد من الأحماض الدهنية تختلف نسبتها ودرجة إشباعها ولا يوجد دهن. فكل الأحماض الدهنية ذات صفة واحدة، فلو أخذنا الزبدة مثلاً فإن بها ٥٨٪ أحماض دهنية مشبعة. في حين أن بقية الأحماض الدهنية غير مشبعة، ومرة أخرى فإن ما يهمنا هو التقسيم العام السابق ولن أراكم زيادة في إدراك الأمر فليظنر إلى

الجدول (١)

والتقسيم العام يقول إنه كلما زادت كمية الأحماض الدهنية المشبعة فإن درجة صلابة الدهن في درجة حرارة الغرفة تزداد.

عودة للسكري

التوصية العامة والمعروفة لمن يعاني السكري بأن لا تزيد نسبة الدهون الكلية في غذائه اليومي على ٣٠٪ من مجمل السعرات الكلية، فماذا يعني هذا؟ يعني هذا لو أن إنساناً يحتاج إلى ٢٠٠٠ سعر حراري يومياً، فلا بد أن لا تزيد الدهون الكلية من هذه السعرات على ٢٠٪ (أي ٦٠٠ سعر حراري). وبما أن جرام الدهن يعطي ٩ سعرات حرارية فإنه ينبغي أن لا تزيد كمية الدهون اليومية لهذا الإنسان على حوالي ٦٤ جراماً وهذه الجرامات موزعة إما داخل الأغذية، وإما بصورة مضافة للطبخ وغير ذلك.

وما الجديد؟

لم تتصن التوصيات الحديثة (١٩٩٧م) لجمعية السكري الأمريكية على أي نسبة للدهون الكلية، وهذا يتماشى مع المبدأ سالف الذكر ويسمى (الحالة الفردية لكل مريض)، ولكنها لم تترك أمر الدهون مفتوحاً، بل دمجتها مع الكربوهيدرات فقالت التوصيات إنه ينبغي أن تكون النسبة الكلية للكربوهيدرات والدهون تقع بين ٨٠٪ إلى ٩٠٪ من مجمل السعرات الكلية والباقي ١٠-٢٠٪ بروتين، وتركت الأمر حسب حالة المريض الفردية. فإذا كان المريض يعاني ارتفاعاً للسكري (الجلوكوز) فقط فعليه تكون نسبة الكربوهيدرات حوالي ٦٠٪ والدهون ٢٠٪ ثلثها مشبعة والثلث الثاني غير مشبعة والثلث أحادي عدم التشبع. أما إذا كان الشخص يعاني ارتفاع الدهن في دمه فهذا أمر آخر، وهو إحلال جزء من الكربوهيدرات بالدهون أحادية عدم التشبع كما في النموذجين السابقين.

ما خطورة ارتفاع الدهون المشبعة في غذاء مريض السكري؟

لنكرنا أن مرض السكري ليس مرضاً بذاته، وإنما هو حالة اعتلال تقود لعدد من الأمراض. ولا بد من التأكيد هنا بأن الاعتلال أو الاضطراب الذي يحدثه المرض في جسم المريض ليس ارتفاع سكر الدم فقط، وإنما ارتفاع سكر الدم ما هو إلا مؤشر لوجود السكري. وحقيقة الأمر أن الاضطراب يشمل اضطرابات في إفراز الأنسولين والأنسولين مسؤول عن تنظيم دهون الدم وتخزين الدهون في الجسم بالدرجة الأولى. كما أن له دوراً في تنظيم بناء العضلات ودمج البروتينات الغذائية للعضلات أو تحللها، كما أن له دوراً في التخلص من سكر الدم والحفاظ عليه في مستوى معين. ومعنى هذا الكلام أن من يعاني السكري يعاني اضطرابات في دهون الدم وتحلل العضلات بالدرجة الأولى والمؤشر على ذلك الاضطرابات في مستوى السكر في الدم.

هذه المقدمة مهمة للإجابة عن التساؤل السابق. فإن هذه الاضطرابات التي تحدث في جسم مريض السكري تزداد كلما أكل دهوناً أو بروتينات أو حلويات، وكل اضطراب من هذه الاضطرابات يقود لمشاكل صحية فمثلاً إذا لم يعثر بنوعية الدهون وكميتها فإن ذلك سيقود لمشكلات ارتفاع الدهون والكوليسترول في الدم وهذه المشكلات هي من مسببات أمراض القلب.

(للحديث بقية)



جدول (١)

النوع	نسبة الأحماض المشبعة %	نسبة الأحماض عدم التشبع %
الزبدة	٥٨	٣
الدجاج	٢٣	٥٢
زبدة الكاكاو	٦٠	٣٧
زيت الذرة	٩	٣٦
زيت القطن	٢٧	٢٦
زيت الزيتون	٣	٩٠
زيت النخيل	٤٧	٤٢
زيت الفول السوداني	١٨	٥٦
زيت بذرة القرطم	٦	٢٢
زيت فول الصويا	١٤	٢٢

