



مريض السكري

خياراتك الغذائية أوسع مما تتصور

ماذا يعني القول بأنه لا بد من حساب السكر العادي ضمن الأغذية وليس بصورة حرة؟ يعني هذا بأنه إذا وجد السكر بصورة الحلوة فإنه يحوي سعرات حرارية عالية لا يشعر بها المريض، وقد تسبب خللاً في توازن الغذاء لديه لذا وحتى لا يحدث الخلل لا بد من حسابه ضمن الأكل اليومي.

بقلم الدكتور
عدنان باجابر

معنى هذا أن تحلية كوب الشاي بملعقة سكر تزودنا بكمية من الكربوهيدرات تحصل عليها من ٤٦ جرام أرز مطبوخ، أو كأس بها ٢٠٠ جرام حليب.

الالياف الغذائية

تصنف الالياف الغذائية بأنها كربوهيدرات معقدة لا يهضمها جسم الإنسان، والالياف الغذائية على نوعين: نوع يسمى اليافاً ذائبة، وهذه توجد في البقوليات مثل الفاصوليا والعدس والفاول، وفي بعض الفواكه مثل الموز والتفاح والمشمش والعنب.

سواء اكانت بسيطة، أي حلوة الطعم، أو مركبة، كالتي توجد في الخبز والارز والمكرونه وجميع النشويات، إن كل ملعقة سكر صغيرة، بها ١٠ جرامات سكر فقط، تساوي ٦٥ جرام تفاح وحوالي ٨٥ جرام عصير تفاح كما في الجدول التقريبي التالي:

الكربوهيدرات الموجودة في ١٠ جرامات سكر توجد تقريباً في:

٦٥ جرام تفاح	أو	٨٥ جرام عصير تفاح
٨٩ جرام مشمش	أو	١٩ جرام خبز فرنسي
١٩ جرام خبز فرنسي	أو	١٨ جرام خبز أبيض
١٤ جرام شايورة	أو	٢٩ جرام حلوة توفى
٢٩ جرام حلوة توفى	أو	١٦ جرام حلوة مارس
١٦ جرام حلوة مارس	أو	٤٢ جرام آيس كريم
٤٢ جرام آيس كريم	أو	٢٠٠ جرام حليب
٢٠٠ جرام حليب	أو	٤٩ جرام لوز بجلي
٤٩ جرام لوز بجلي	أو	١٧ جرام أندومي جافة
١٧ جرام أندومي جافة	أو	٥٥ جرام بازلا مطبوخة
٥٥ جرام بازلا مطبوخة	أو	٤٦ جرام أرز أبيض مطبوخ.

فمثلاً لو حسبت حاجتك من الكربوهيدرات في الوجبة فكانت ٢٠٠ سعر، فلو قمت بتحلية كوب من الشاي بملعقة سكر بها حوالي ١٠ جرامات فإنها تزودك بحوالي ٤٠ سعراً حرارياً (كل جرام من السكر به ٤ سعرات حرارية) إذا فبتبغى أن تأخذ ١٦٠ سعراً حرارياً من الكربوهيدرات الأخرى في ذلك اليوم.

الخبز الأبيض به حوالي ٥٨٪ كربوهيدرات، أي أن كل ١٠٠ جرام خبز بها ٥٨ جرام كربوهيدرات مركبة، أي ما مقداره $4 \times 58 = 232$ سعراً حرارياً. لو عدنا للسكر فإن به ١٠٠٪ كربوهيدرات، أي كل ١٠٠ جرام سكر بها ١٠٠ جرام كربوهيدرات بسيطة تقريباً، أي ما مقداره $4 \times 100 = 400$ سعراً حرارياً، أي أن كل جرام سكر يساوي جرامين من الخبز تقريباً.

أخرجنا من هذه التعقيدات الحسابية حسناً دعونا نخرج من الحسابات وتأخذ الأمور بالتقريب أو المقارنة التقريبية فنقول بالنسبة لاحتواء الأغذية من الكربوهيدرات



تستطيع أن تأكل كميات أكثر من السكر الموجود في المواد النشوية مقارنة بالوزن

■ نفسه من السكر العادي

■ كل جرام سكر يزودك بـ ٤ سعرات حرارية

■ الألياف الغذائية الذائبة قد تعوق امتصاص الجلوكوز من الأمعاء ولكن بصورة بسيطة

لا فرق في حاجة الصحيح والمصاب بالسكري إلى الألياف الغذائية فالنوصية واحدة

■ وهي ٢٠ إلى ٢٥ جرام الألياف يومياً



مرتبطاً بحالته الفردية الشخصية، وبأسلوب البدائل والخيارات أو ما يسمى بالاستراتيجيات المتاحة، سيأتي نكرها لاحقاً إن شاء الله، ويقصد بمسألة

السكري وهم الذين يعانون ارتفاع دهون الدم مع ارتفاع جلوكوز الدم ولتوضيح أكثر افترض أنك حلت دمك وقال لك الطبيب إنك تعاني ارتفاع الجلوكوز فقط وإن دهون دمك عادية. هنا يمكن أن تستخدم وجبات عالية الكربوهيدرات فقط «الكربوهيدرات فيها ٦٠٪».

ولكن لو قال لك طبيبك إنك تعاني ارتفاع جلوكوز الدم وكذلك تعاني في الوقت نفسه ارتفاع دهون الدم «الجليسريدات الثلاثية»، فهنا استخدمناك للوجبات عالية الكربوهيدرات فقط لا يصلح بل قد تكون خطرة، عليك في هذه الحالة استخدام وجبات عالية الكربوهيدرات عالية الألياف، أو هناك حل آخر مثل حالتك إذا كنت تعاني ارتفاع الدهون ولا ترغب في استخدام الألياف الكثيرة في غذائك وهو استخدام زيت الزيتون على حساب خفض الكربوهيدرات.

أعطنا أمثلة عملية

سوف نضع الحالتين السابقتين من أنواع مرضى السكر حالة ارتفاع الجلوكوز فقط وحالة ارتفاع الجلوكوز والدهون في الدم معاً ونضع نموذجاً لوجبات يوم كامل لكل حالة حتى تتضح الصورة. وللحديث بقية.

الحالة الفردية أنه ليس كل من يعاني السكري عنده امشكلات نفسها التي عند الآخر سواء من الناحية المرضية من ارتفاع في الوزن أو الدهون في الدم أو حتى من ناحية طبيعية ارتفاع السكري في بيمه.

ورغم انحصار الاعتماد على الوجبات عالية الكربوهيدرات عالية الألياف لجميع المرضى إلا أن هذا النوع من الوجبات له خصوصية وفوائد عديدة لشريحة من مرضى السكري. كما أن هذا النوع من الوجبات يعتبر من أكثر أنواع الوجبات التي أجريت عليه الدراسات العلمية خلال العقدين الماضيين. وما ينبغي أن يعيه كل من يعاني السكري أن الأمر أصبح مفتوحاً أكثر من ذي قبل، وأن عنده خيارات أكثر من ربط إنراكه بتوع واحد من الوجبات.

وهل تصلح لك هذه

الوجبات؟

هذه الوجبات المسماة «عالية الكربوهيدرات عالية الألياف، تصلح لفئة معينة من مرضى



كما توجد في البطاطس والكرنب والجزر، والنوع الآخر هو الألياف غير الذائبة وهذه توجد في الخضار الورقية مثل السلطات والجرجير أو الخس، وكذلك توجد في قشور الحبوب والفواكه.

الألياف مفيدة!

تشير التوصيات إلى أن الألياف الغذائية مفيدة للجهاز الهضمي وأنها تحمي من سرطان القولون بإن الله تعالى. كما أن استخدام كميات كبيرة من الألياف مفيد لخفض مستوى الكوليسترول وبقية دهون الدم اشسامة الجلسريدات الثلاثية.

ولكن!!

ورغم ذلك فإنه لا يوجد ما يبرر اعتبار الألياف الغذائية ذات قيمة خاصة لمريض السكري أهم من بقية الناس. فالجميع في حاجة إلى فوائدها وهذا الكلام على عمومه لذا فقد أوصت جمعية السكري الأمريكية في توصياتها الأخيرة مريض السكري بأن يأكل الكميات نفسها الموصى بها لجميع الأصحاء من الناس وهي ٢٠ إلى ٢٥ جرام الألياف في اليوم على أن يأخذها من مصادر غذائية مختلفة.

فردية الألياف

كما ذكر سابقاً بأن العلاج الغذائي لمريض السكري يعتمد على الحالة الفردية للمريض ولا يوجد وجبات غذائية واحدة المحتوى لجميع مرضى السكري. ولربط مثل هذه العبارات بموضوع الألياف الغذائية يمكن القول بأن هناك نوعاً من الوجبات يسمى «الوجبات عالية الكربوهيدرات عالية الألياف الغذائية»، هذه الوجبات تفترض أن تكون كمية السعرات الحرارية التي تأتي من الكربوهيدرات تصل إلى ٥٥ إلى ٦٠٪، وكمية البروتينات بين ١٥ إلى ٢٠٪، أما الدهون فهي ٢٠٪. ولابد أن تكون كمية الألياف في هذه الوجبة بين ٢٥ إلى ٤٠ جرام الألياف في اليوم، ملحوظة: الألياف لا تعطي سعرات».

خصوصية هذه الوجبات

كانت الوجبات عالية الكربوهيدرات عالية الألياف حتى وقت قريب توصف لجميع فئات مرضى السكري، إلا أن الأمر قد اختلف اليوم كثيراً فقد أصبح وصف أي وجبة غذائية لمريض السكري