

Conseils patient – Diabète

نصائح للمريض - مرض السكري

يمكن أن تساعدك الخطوات التالية على موازنة مرض السكري لديك بشكل أفضل.

نصائح غذائية:

- لا يحظر أي طعام ، ولكن يجب الحد من استهلاك بعض الأطعمة.
- تناول 3 وجبات على الأقل في اليوم.
- تجنب تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات.
- اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن.

تناول ما يكفي من الكربوهيدرات:

تجنب المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة قدر الإمكان.

- الحد من تناول الأطعمة ذات المذاق الحلو (الحلويات ، المعجنات ، إلخ) ،
- قلل من خبز الساندويتش والخبز الأبيض ، وفضل الخبز الغني بالألياف (خبز القمح الكامل ، خبز الريف ، إلخ).
- تناول الأطعمة النشوية مع كل وجبة بكميات معقولة (خبز ، أرز ، مكرونة ، سميد ...).
- إعطاء الأولوية لاستهلاك الأطعمة الغنية بالألياف: الفواكه (تجنب عصائر الفاكهة) والخضروات والحبوب الكاملة ، إلخ.
- قسّم الكربوهيدرات بين الوجبات المختلفة.

أكل قليل الدسم:

- قلل من تناولك للدهون الحيوانية والأطعمة الدسمة.
- زد من تناول السمك.
- يفضل منتجات الألبان المنزوعة الدسم أو شبه الدسم على تلك التي تحتوي على الحليب كامل الدسم.
- تفضل الدهون من أصل نباتي للطبخ (مثل زيت الزيتون).
- تشجيع طرق الطهي الخالية من الدهون.
- تجنب الجمع بين العديد من الأطعمة الدسمة في نفس الوجبة.

النشاط البدني:

- اسأل طبيبك للحصول على المشورة بشأن الحاجة إلى إجراء تقييم القلب قبل استئناف النشاط البدني.
- تمرن بانتظام ، على سبيل المثال من 3 إلى 5 جلسات في الأسبوع ليصبح المجموع الكلي 150 دقيقة من النشاط البدني في الأسبوع.
- تحرك أكثر على أساس يومي (بقدر الإمكان ، يفضل المشي على النقل ، ويفضل السلالم بدلاً من المصعد ، إلخ).