

سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذوية المتعلقة بأمم الأمراض التغذوية؛ يتخللها نصائح هامة تختص بكل موضوع.

الحلقة الحادية عشر

التغذية أثناء المرض

للغذية دور هام في الوقاية والحد من مخاطر أمراض كثيرة ، مثل الأمراض المزمنة التي ترافق الإنسان مدى حياته ، كالسكري والضغط وارتفاع الدهون والكوليسترول في الدم وأمراض تصيب الإنسان بشكل موسمي مثل أمراض الصيف كالجفاف والإسهال، والتسمم الغذائي، وأمراض الشتاء مثل التهابات الحلق والرشح والسعال وغيرها.

تغذية مرضى السكري:

تعتبر التغذية أحد الركائز الأساسية في علاج السكري، إضافة إلى ممارسة الرياضة، وتناول العلاج المناسب بشكل منتظم.

وتكمن أهمية التغذية لمرضى السكري في أنها تؤدي إلى:

- تنظيم مستوى السكر في الدم.
- ضبط مستوى الدهون والكوليسترول في الدم.
- الوصول إلى الوزن الصحي المرغوب به.
- منع أو تأخير حدوث مضاعفات مرض السكري.



إن نصائح أخصائي السكري، وبرنامج الغذاء الذي يوصي به أخصائي التغذية، هما عاملان مهمان في السيطرة على هذا المرض، حيث يعتبر السكري من الأمراض الممكن العيش معها سنوات طويلة وبدون مضاعفات إن أحسنا التعامل مع المرض، وعدم الاستهانة به.

بالإضافة إلى الأدوية المتعددة الموجودة لخدمة مرضى السكري، إلا أنه لا بد من إتباع برنامج غذائي مناسب خاص لكل مريض سكري على حدة على أن يراعي ويحقق الأمور التالية:

- الوصول للوزن الصحي، من حيث إنقاص الوزن إن كان مرتفع وزيادته إن كان منخفض.

- الامتناع أو على الأقل الاعتدال في تناول الأغذية الغنية بالسكر، مثل الدبس، والعسل، والمربى، والحلويات على اختلاف أنواعها، والمشروبات الخفيفة، مثل العصائر والمشروبات الغازية.
- التقليل من الدهون الحيوانية واستبدالها بزيت الزيتون.
- تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الألياف، فالألياف هي الجزء من الطعام الذي لا يتم هضمه ولا امتصاصه، وإن بعض الألياف يمكن أن تساعد في تخفيض معدل سكر الدم ومعدل دهون الدم.
- التقليل من كميات الملح في الطعام تجنباً للإصابة بارتفاع ضغط الدم، حيث أن مرضى السكر هم أشد عرضة للإصابة بضغط الدم.
- تناول خمس وجبات يومية، ثلاث رئيسية، ووجبتين مساعدتين أهمها الفاكهة، وذلك تجنباً لانخفاض معدل السكر في الدم أو ارتفاعه وضبطه على مدار اليوم.
- التوقف عن التدخين، ووضع برنامج منتظم للنشاط الرياضي، مثل المشي السريع نصف ساعة يومياً.

المراجع:

- د. جابي أبو سعدي، التغذية السليمة والغذاء المتوازن، أريج، 2010
- د. حنا ر شماوي، التغذية أثناء المرض، أريج، 2010
- www.sehha.com
- مرجع الصور: www.sxc.hu