تعليم المريض/ مقدم الرعاية

كيفية التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم (سكر الدم) بالنظام الغذائي

توضح هذه المعلومات كيفية التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم بالنظام الغذائي. كما توضح كيفية السيطرة على الأعراض الجانبية لعلاج السرطان والتحكم في مستوى جلوكوز الدم في نفس الوقت.

نبذة عن جلوكوز الدم ونظامك الغذائي

الجلوكوز هو سكر بسيط. وهو مصدر الطاقة الرئيسي للخلايا ويتم الحصول عليه عن طريق الطعام. هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تؤثر على جلوكوز الدم لديك، ومنها:

- التوتر والضغوط.
- الدواء.
- تغيير النظام الغذائي.
- النشاط البدني والتمارين.

قد تسبب بعض علاجات السرطان وأعراضها الجانبية أيضًا ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم أو انخفاضها. يعتبر التحكم في جلوكوز الدم جزءًا مهمًا من علاج السرطان، ونحن على أتم الاستعداد للمساعدة في هذا الشأن.

يعتمد التحكم في جلوكوز الدم لديك بشكل كبير على فهم تأثير الطعام الذي

تتناوله. قد يبدو ذلك مرهقًا. يمكن أن يسعدك خبير تغذية سريري أو اختصاصي توعية بمرض السكري في وضع الخطة الأنسب لك. سيقدم لك توصيات بناءًا على حالتك وأهدافك الصحية. إذا كنت تود التحدث مع خبير تغذية سريري أو اختصاصي توعية بمرض السكري، فاسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

يعتبر أفضل نظام غذائي للشخص هو الأنسب له ويختلف من شخص للآخر. يعتمد نظامك الغذائي المثالي على حالتك الصحية، وخطة علاج السرطان، ومستوى جلوكوز الدم الذي تهدف الوصول إليه، إلى جانب تفضيلاتك الشخصية. من المهم كذلك محاولة اتباع نظام غذائي متوازن يوفر لك العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك.

نبذة عن الكربوهيدرات

هناك 3 أنواع رئيسية من العناصر الغذائية:

- الكربوهيدرات.
- الدهون.
- الأطعمة البروتينية.

هي عناصر غذائية رئيسية تُعرف أحيانًا باسم المغذيات كبيرة المقدار أو المكروز. تحتوي العديد من الأطعمة على هذه العناصر الغذائية الثلاثة جميعها. يمكن أن تتحول هذه العناصر الغذائية إلى جلوكوز، غير أن هذه العملية تتم بشكل أسرع وأسهل مع الكربوهيدرات. ولهذا السبب يستهلك الجسم الكربوهيدرات كمصدر الطاقة الرئيسي.

يضم الجدول التالي أمثلة على الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكربوهيدرات والأطعمة الخالية منها.

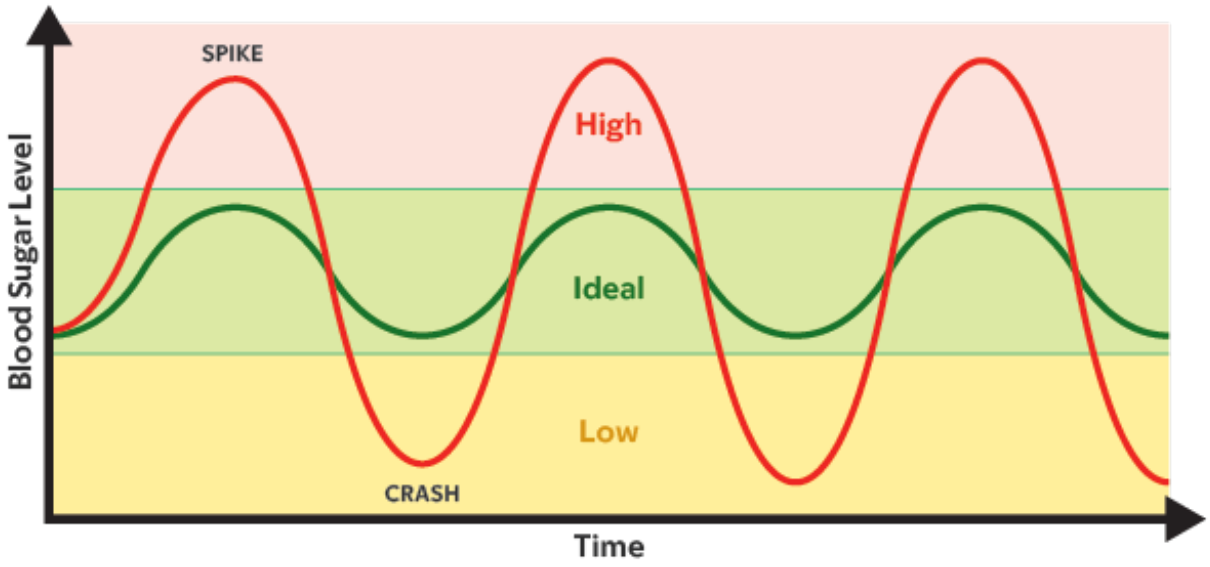
أطعمة محتوية على الكربوهيدرات	أطعمة خالية من الكربوهيدرات
• الحليب، الزبادي، الآيس كريم • الفواكه الطازجة الكاملة، الفواكه المجففة، العصائر • جميع أنواع الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة • البقوليات، العدس • الخضروات النشوية، مثل البطاطس، الذرة، البازلاء، القرع • المشروبات المُحلاة بالسكر، مثل الصودا، الشاي المُثلج المُحلى، وعصير الفواكه • الكعكة، السكاكر، الشوكولاتة، الكوكيز، المقرمشات، رقائق البطاطس، الفشار، البسكويت المملح • الحبوب الكاملة، مثل الكينوا أو الشعير	• اللحوم والدواجن، مثل لحم البقر، العجل، الغنم، الدجاج، الديك الرومي • الأسماك والمأكولات البحرية • الجبنة • البيض • الزبدة والزيت • الخضروات غير النشوية، مثل الطماطم، الفلفل، السبانخ، الكالي، البروكلي، القرنبيط

كيف تؤثر الكربوهيدرات على مستوى جلوكوز الدم لديك

من المهم أن يشمل نظامك الغذائي الكربوهيدرات. يحلل جسمك الكربوهيدرات إلى جلوكوز. يتم تحرير الجلوكوز بعد ذلك إلى مجرى الدم حيث تستخدمه الخلايا لإنتاج الطاقة.

فيما تزود الكربوهيدرات الجسم بالطاقة، فهي تؤثر كذلك على مستويات جلوكوز الدم لديك. ولا تؤدي جميع أنواع الكربوهيدرات لرفع مستوى جلوكوز الدم بنفس الطريقة. فبعضها يرفع مستويات جلوكوز الدم بسرعة بالغة، بينما ترفعه أنواع أخرى ببطء أكبر (انظر الشكل 1). وقد يجعل هذا من الصعب

التحكم في جلوكوز الدم.



الشكل 1. كيف يرتفع وينخفض مستوى جلوكوز الدم

قد يؤدي تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات لزيادة مخاطر ارتفاع سكر الدم (فرط سكر الدم). من المهم منع ارتفاع مستويات جلوكوز الدم أكثر مما ينبغي أو انخفاضها أقل مما ينبغي (هبوط سكر الدم).

وتختلف كمية الكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم من شخص لآخر. على سبيل المثال، إذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع الأول (T1DM)، فيجب عليك إضافة الكربوهيدرات إلى نظامك الغذائي. سيتعاون معك مقدم الرعاية الصحية لتحديد جلوكوز الدم المستهدف لديك واحتياجاتك من الكربوهيدرات.

سيحدد مقدم الرعاية الصحية أو اختصاصي التوعية بمرض السكري الخاص بك الأرقام المستهدفة لجلوكوز الدم لديك. تعتبر المحافظة على جلوكوز الدم في حدود هذه الأرقام المستهدفة جزءًا مهمًا من علاجك.

نبذة عن الألياف الغذائية

الألياف هي أحد أنواع الكربوهيدرات. وهي تبطئ امتصاص السكر في الجسم بشكل سريع. وهذا يساعد على التحكم في مستويات جلوكوز الدم.

هناك نوعان مختلفان من الألياف:

- **ألياف قابلة للذوبان** تتحلل في الماء لتُكوِّن مادة هلامية. ويكون أسهل على الجسم امتصاصها. تساعد الألياف القابلة للذوبان على التحكم في مستويات جلوكوز الدم بإبطاء سرعة استهلاك الجسم للكربوهيدرات.
- **ألياف غير قابلة للذوبان** لا تتحلل في الماء. ولهذا السبب، فهي تساعد على حركة البراز في الأمعاء.

نصائح لمساعدتك على التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم بالنظام الغذائي

التحكم في جلوكوز الدم بالكربوهيدرات

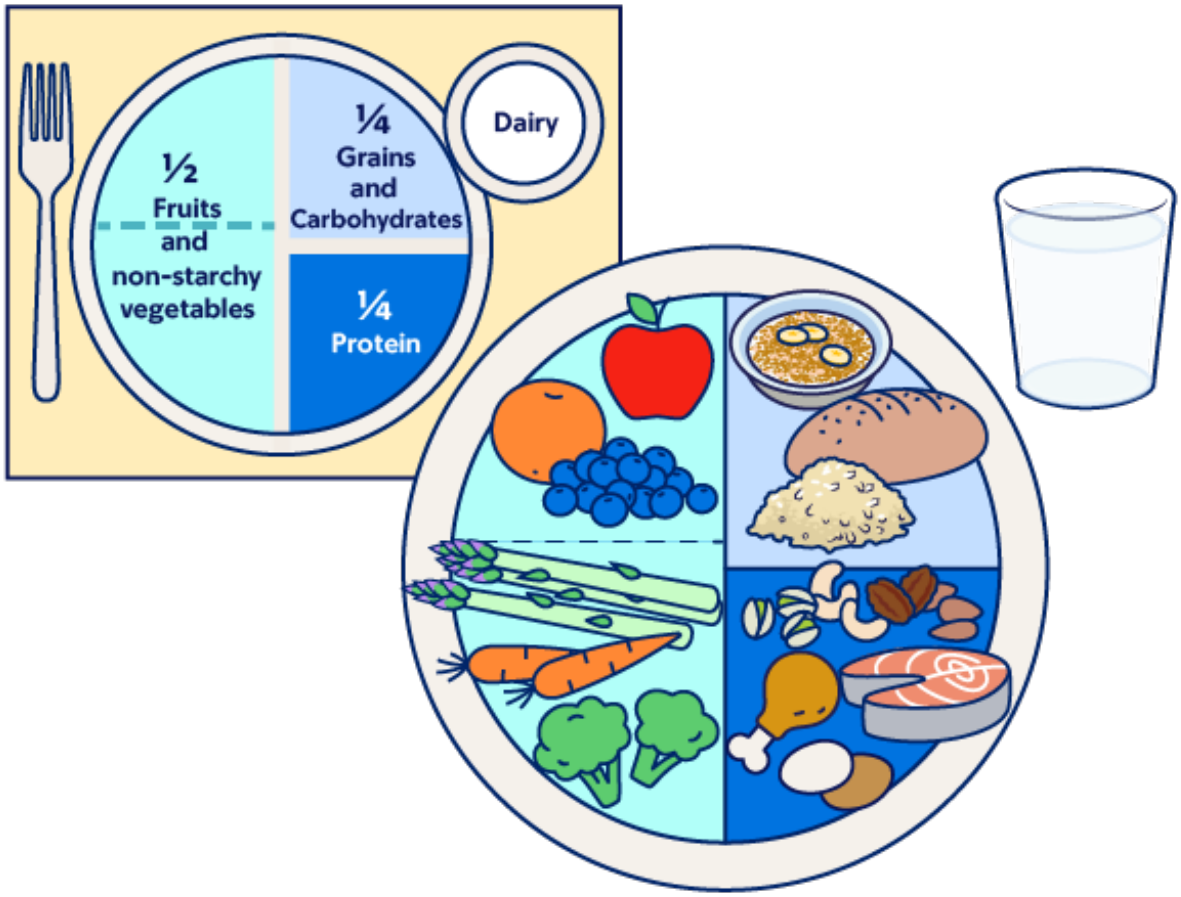
فيما يلي بعض الطرق للتحكم في كمية الكربوهيدرات التي تتناولها في نظامك الغذائي.

طريقة الطبق

للتحكم في كميات الكربوهيدرات، ربما يكون من المفيد اتباع طريقة الطبق (انظر الشكل 2). للقيام بذلك:

- املأ نصف الطبق بالخضروات غير النشوية، مثل السبانخ أو البروكلي أو الفلفل الحلو.
- املأ ربع الطبق بالبروتين قليل الدهون، مثل الدجاج أو الديك الرومي أو المأكولات البحرية، وتشمل المحار.
- املأ ربع الطبق بالكربوهيدات الغنية بالألياف، مثل الأرز البني، أو البطاطا

الحلوة، أو الكينوا.



الشكل 2. طريقة الطبق للتحكم في كمية الكربوهيدرات

تقييد كمية الكربوهيدرات في وجباتك عند الحاجة لذلك

إذا كان مستوى جلوكوز الدم مرتفعًا لديك، فربما يساعدك تناول الوجبات قليلة الكربوهيدرات على إعادته إلى النطاق المستهدف. لا تتوقف أبدًا عن تناول جميع الكربوهيدرات، لا سيما إن كنت تتلقى الإنسولين. فقد يؤدي ذلك لحدوث انخفاض حاد في جلوكوز الدم. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على المزيد من المعلومات.

فيما يلي بعض الطرق التي تساعدك على تناول قدر أقل من الكربوهيدرات في وجباتك:

- تناول مصدرًا رئيسيًا واحدًا من الكربوهيدرات في الوجبة الواحدة بدلاً من اثنين. على سبيل المثال، تناول إما الأرز البني أو البقوليات وليس كليهما.
- تناول شطيرة مفتوحة على شريحة واحدة من الخبز بدلاً من اثنتين.
- تناول الماء المُنكَّه الخالي من السكر والماء الفوار بدلاً من عصير الفواكه أو الصودا. يحتوي عصير الفواكه المصنوع من فاكهة طبيعية غالبًا على قدر كبير من السكر.
- استبدل أصناف الطعام بالبروتين أو أضف المزيد منه، مثل البيض، إلى وجبة الإفطار بدلاً من تناول المزيد منه الخبز أو الفواكه.
- قلل تناول الحبوب المكررة، مثل أنواع المعكرونة المُعلبة أو بعض البقوليات.
- اختر الأطعمة الكاملة بدلاً من الأطعمة المعالجة قدر الإمكان. على سبيل المثال، اختر التفاح بدلاً من التفاح المهروس.

بالنسبة للمرضى الذين يتناولون أدوية علاج السكري

إذا كنت تتناول أدوية لعلاج السكري، فناقش مقدم الرعاية الصحية أو اختصاصي التوعية بمرض السكري قبل خفض كميات الكربوهيدرات التي تتناولها في الطعام والمشروبات. إذا خفضت كمية الكربوهيدرات التي تتناولها بدرجةٍ كبيرة، فربما تكون عرضةً لهبوط جلوكوز الدم. لمعرفة المزيد، اقرأ *About Hypoglycemia (Low Blood Sugar)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar).

حسب كمية الكربوهيدرات للتحكم في مستوى جلوكوز الدم

يتضمن حساب مقدار الكربوهيدرات وضع خطة للوجبات المحتوية على عدد

معين من جرامات الكربوهيدرات لكل وجبة وتتبع هذه الوجبات. يساعدك حساب الكربوهيدرات على التحكم في مستويات جلوكوز الدم عن طريق الطعام الذي تتناوله. يوصى عادةً بهذا النوع من خطط الوجبات للمرضى الذين يتلقون الإنسولين.

عند حساب مقدار الكربوهيدرات، استخدم الرقم الوارد في صف "الكربوهيدرات الكلية" في ملصق الحقائق التغذوية (انظر الشكل 3). استهدف تناول 45 إلى 60 جرامًا ككمية الكربوهيدرات الكلية في كل وجبة. إذا أوصاك أخصائي الغدد الصماء أو اختصاصي التوعية بمرض السكري بكمية مختلفة، فاتبع تعليماته. راجع قسم "القوائم النموذجية" في نهاية هذا المورد للتعرف على أفكار للوجبات تحقق هذه الكمية المستهدفة من الكربوهيدرات.



Nutrition Facts

Serving Size	**1 ½ cup (39g)**
Amount per serving	
Calories	**140**
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 190mg	**8%**
Potassium 250mg	**6%**
Total Carbohydrate 29g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	**2%**
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

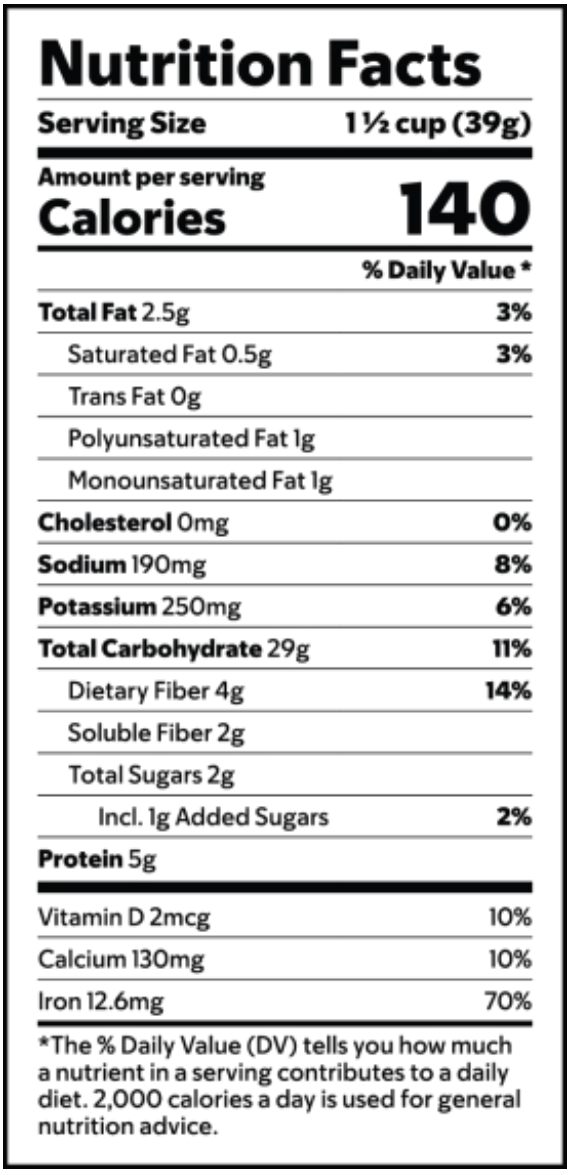
الشكل 3. ملصق الحقائق التغذوية

أثناء فترة علاجك، قد يطلب منك طبيبك تتبع أو تغيير كمية الكربوهيدرات في نظامك الغذائي. وهذا لمساعدتك على التحكم في مستويات جلوكوز الدم. احرص دومًا على مناقشة خبير التغذية السريري أو اختصاصي التوعية بمرض السكري أو الطبيب قبل تغيير كمية الكربوهيدرات في نظامك الغذائي.

الفرق بين عدد الجرامات المدرجة على ملصقات الحقائق التغذوية

يمكن في بعض الأحيان قياس حجم حصة الطعام وكمية الكربوهيدرات في حصة الطعام الواحدة بالجرامات.**ولكنهما ليسا نفس الشيء.**

- عدد الجرامات (جرام) المدرج بجوار **"حجم حصة الطعام"** يعبر عن وزن صنف الطعام بالجرامات. إذا كنت تستخدم ميزان مطبخ، فيمكنك استخدام هذه المعلومات لقياس حجم حصة الطعام (انظر الشكل 4).
- عدد الجرامات المدرج بجوار **"الكربوهيدرات الكلية"** يحدد لك كمية الكربوهيدرات في حصة الطعام الواحدة (انظر الشكل 3).



Nutrition Facts

Serving Size	**1 ½ cup (39g)**
Amount per serving **Calories**	**140**
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 190mg	**8%**
Potassium 250mg	**6%**
Total Carbohydrate 29g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	**2%**
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

الشكل 4. عدد الجرامات المدرج على ملصق الحقائق التغذوية

خطوات لحساب الكربوهيدرات

الخطوة 1: ناقش فريق الرعاية الصحية لتحديد كمية الكربوهيدرات التي ينبغي عليك تناولها في كل وجبة.

الخطوة 2: أضف الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات إلى نظامك الغذائي. استخدم الأمثلة في قسم "نبذة عن الكربوهيدارت" في هذا المورد. ناقش خبير التغذية السريري أو اختصاصي التوعية بمرض السكري لمعرفة المزيد.

الخطوة 3: احسب عدد جرامات الكربوهيدرات (لكل حصة طعام) للطعام الذي تتناوله. للقيام بذلك، استخدم ملصق الحقائق التغذوية للعثور على حجم حصة الطعام وعدد جرامات الكربوهيدرات الكلي لكل حصة (انظر الشكل 4).

الخطوة 4: احسب كمية الكربوهيدرات الكلية بإضافة عدد الجرامات من كل مصدر كربوهيدرات. على سبيل المثال، تحتوي حصة الطعام المكونة من رقائق Cheerios وكوب واحد من الحليب قليل الدسم 1% على 41 جرامًا من الكربوهيدرات (انظر الشكل 5).



Nutrition Facts

Serving Size	1 ½ cup (39g)
Amount per serving Calories	140
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 190mg	8%
Potassium 250mg	6%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 4g	14%
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	2%
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

Serving Size	1 cup (240mL)
Amount per serving Calories	100
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 105mg	4%
Potassium 370mg	11%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12g	
Protein 8g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 0% • Calcium 30%	
Iron 0% • Vitamin D 30% • Folic Acid 0%	

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

الشكل 5. ملصق الحقائق التغذوية لرقائق Cheerios (اليسار) والحليب قليل الدسم 1% (اليمين)

كمية الكربوهيدرات في حصة طعام واحدة (1 ونصف كوب أو 32 جرامًا) من رقائق Cheerios = 29 **جرامًا**

كمية الكربوهيدرات في حصة طعام واحد (كوب واحد) من الحليب قليل الدسم 1% = 12 **جرامًا**

الكربوهيدرات الكلية (29 جرامًا + 12 جرامًا) = **41 جرامًا**

الخطوة 5: قِس كميات طعامك بناءًا على حجم حصة الطعام المُدون على ملصق الطعام (انظر الشكل 4). يمكنك استخدم كوب قياس أو ميزان مطبخ.

من المهم قياس كمية الطعام في البداية حتى تعتاد على حجم حصة الطعام المناسب. وبعد الاعتياد على حجم حصة الطعام المناسب، لا بأس بقياس كميات الطعام بشكل تقديري. حيث لا يُشترط أن تكون دقيقة. ناقش خبير التغذية السريري لمعرفة المزيد من المعلومات حول قياس كميات حصص الطعام.

ما ينبغي فعله في حالة عدم وجود ملصق حقائق تغذوية

إذا لم تكن عبوة الطعام تحمل ملصق الحقائق التغذوية أو إذا كنت تتناول الطعام خارج المنزل، فابحث عن معلومات الكربوهيدرات عبر الإنترنت. هناك بعض مواقع الويب، مثل www.CalorieKing.com وwww.MyFitnessPal.com، التي تتضمن أيضًا تطبيقات الأجهزة المحمولة لهاتفك الذكي وحاسبك اللوحي. ناقش خبير التغذية السريري للتعرف على مزيد من الموارد.

بالنسبة للمرضى الذين يتلقون الإنسولين

إذا كنت تتلقى الإنسولين، فسيوضح لك مقدم الرعاية الصحية كيفية قياس جرعة الإنسولين لكل وجبة. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية أو اختصاصي التوعية بمرض السكري للحصول على المزيد من المعلومات.

كيفية التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم بالألياف

هناك طريقة أخرى للتحكم في مستوى جلوكوز الدم وهي اختيار الكربوهيدرات الغنية بالألياف وقليلة السكر. اختر الأطعمة التي تحتوي على أكثر من 3 جرامات من الألياف لكل حصة طعام. هي تشمل أطعمة مثل الشوفان والبازلاء والفاصوليا والتفاح والموالح والشعير.

من المهم تناول الأطعمة الغنية بالألياف التي تحتوي على ألياف قابلة للذوبان، مثل:

- حصة مكونة من ¾ كوب إلى كوب واحد من الرقائق متعددة الحبوب.
- ½ كوب من البقوليات أو العدس.
- 3 أكواب من الفشار (المُدخن).
- حبة بطاطس أو بطاطا حلوة متوسطة الحجم.

ربما يكون من الصعب تناول فقط الكربوهيدرات الغنية بالألياف. جرب استبدال الأطعمة قليلة الألياف بتلك الغنية بالألياف قدر استطاعتك.

يمكنك العثور على كمية الألياف في الأطعمة المُعبأة بقراءة ملصق الحقائق التغذوية. ويضم ملصق الحقائق التغذوية معلومات عن كمية عناصر غذائية معينة يحتوي عليها الطعام أو الشراب. كمية الألياف مدرجة في صف "الألياف الغذائية" (انظر الشكل 6).



الشكل 6. أين يمكن العثور على الألياف الغذائية على ملصق الحقائق التغذوية

كيفية التحكم في التغذية أثناء علاج السرطان

أثناء علاج السرطان، قد تحد الأعراض الجانبية من قدرتك على تناول الطعام الجيد. ويمكن أن تشمل الأعراض الجانبية الغثيان (الشعور بالرغبة في التقيؤ) أو تغير المذاق أو فقدان الشهية.

وعدم القدرة على تناول الطعام قد يعرضك لخطر فقدان الوزن. كما يرفع مخاطر سوء التغذية (عندما لا يحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها).

اقرأ *التغذية السليمة أثناء علاج السرطان* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) لمعرفة مزيد من المعلومات حول توجيهات التغذية العامة خلال رعاية مرضى السرطان.

إذا كنت تواجه صعوبة في تناول الطعام أثناء العلاج، فتحدث مع مقدمي الرعاية الصحية وخبير التغذية السريري. ربما يتعين عليك تغيير نظامك الغذائي للحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجها. في بعض الأحيان، قد يوجهونك للتركيز بشكل أقل على حساب الكربوهيدرات.

إن تناول عدد أكبر من الوجبات الصغيرة قد يجعل من السهل عليك تلبية أهدافك المتعلقة بالتغذية. يمكن أن يساعدك خبير التغذية السريري في تحديد أهدافك الخاصة بالكربوهيدرات لكل وجبة صغيرة. ركز على تناول المزيد من البروتين والدهون الصحية. فهذا يساعدك في الحصول على المواد الغذائية التي تحتاجها للتحكم في مستوى جلوكوز الدم.

فيما يلي بعض الأمثلة على الأطعمة الغنية بالبروتين والدهون الصحية:

- المكسرات وزبدة المكسرات.
- البذور، مثل بذور اليقطين أو بذور الكتان.
- الأفوكادو.
- الزبادي غير المُحلَّى (العادي) والجبنة.
- البروتين الخالي من الدهن، مثل الأسماك والدجاج والبيض والتوفو.
- زيت الزيتون وزيت الكانولا.

ربما يكون تغيير النظام الغذائي مفيدًا. غير أنك ستكون لا تزال بحاجة إلى

الأدوية للسيطرة على الأعراض الجانبية بصورة أفضل. إذا كنت تتناول أدوية موصوفة، فاحرص على اتباع تعليمات فريق الرعاية الصحية الخاصة بتناولها.

كيفية التحكم في فقدان الشهية أثناء علاج السرطان

فقدان الشهية هو قلة الرغبة في تناول الطعام. وهو يعتبر أحد الأعراض الجانبية الأكثر شيوعًا للعلاج. عندما تفقد شهيتك، قد ترغب في تناول الأطعمة المريحة للشعور بالتحسن. وقد يجعل هذا من الأصعب الالتزام بنظام غذائي متوازن والتحكم في مستويات جلوكوز الدم.

جرب اتباع هذه النصائح لمساعدتك على تحقيق أقصى استفادة ممكنة من وجباتك عندما لا تستطيع تناول الكثير من الطعام:

- أضف مزيد من البروتين إلى نظامك الغذائي، مثل الدجاج أو الأسماك أو البيض أو التوفو.
- تناول مشروب البروتين أو مكملاً غذائيًا عالي البروتين ومنخفض الكربوهيدرات. بعضها مشروبات عالية السعرات الحرارية وجاهزة للشرب تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية المضافة. وهناك أيضًا المساحيق التي يمكنك خلطها بالأطعمة أو المشروبات الأخرى. وأغلبها أيضًا خالية من اللاكتوز. وهذا يعني أن بوسعك تناولها حتى وإن لم تكن تتحمل اللاكتوز (لديك مشكلات في هضم منتجات الحليب). ناقش خبير التغذية السريري للتعرف على الاقتراحات.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية بشأن أعراضك. فربما يقدم لك وصفة طبية تتضمن دواءًا فاتحًا للشهية.

من الصعب التحكم في جلوكوز الدم لديك أثناء تلقي علاج السرطان. أحيانًا قد تحتاج لما هو أكثر من النظام الغذائي المناسب وروتين ممارسة التمارين. إذا كنت تواجه مشكلات متعلقة بالتحكم في جلوكوز الدم، فناقش فريق

الرعاية الصحية.

القوائم النموذجية

قد يطلب منك فريق الرعاية الصحية أن تستهدف تناول 45 إلى 60 جرام من الكربوهيدرات لكل وجبة. فاحرص على اتباع هذه التعليمات. لا تتناول أكثر من 60 جرام من الكربوهيدرات في أي وجبة.

حاول تناول نفس كمية الكربوهيدرات في كل وجبة:

- 3 إلى 4 حصص (45 إلى 60 جرام) من الكربوهيدرات في وجبة الإفطار.
- 3 إلى 4 حصص (45 إلى 60 جرام) من الكربوهيدرات في وجبة الغداء.
- 3 إلى 4 حصص (45 إلى 60 جرام) من الكربوهيدرات في وجبة العشاء.

فيما يلي بعض القوائم النموذجية التي تضم أفكارًا للوجبات الرئيسية والخفيفة التي تحقق هذه الكمية المستهدفة من الكربوهيدرات. وهي مجرد أمثلة. تعرض كل قائمة عدد جرامات الكربوهيدرات التي يتضمنها كل عنصر.

وقت تناول الوجبة	القائمة النموذجية 1	القائمة النموذجية 2

وجبة الإفطار (بناءًا على 45 إلى 60 جرام من الكربوهيدرات)	برتقالة واحدة صغيرة (15 جرام) نصف ثمرة أفوكادو (10 جرام) 2 بيضة مخفوقة (0 جرام) كعكة مافن إنجليزي واحدة من القمح الكامل (22 جرام) 1 ملعقة صغيرة من الزبدة (0 جرام) 1 كوب قهوة (0 جرام)	2 كوب رقائق Cheerios (40 جرام) 1 كوب حليب قليل الدسم 1% (12 جرام) 1 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني (0 جرام) 1 كوب قهوة (0 جرام)
وجبة الغداء (بناءًا على 45 إلى 60 جرام من الكربوهيدرات)	قطعة برجر 4 أونصات (0 جرام) شريحة واحدة من الجبن الإنجليزي (0 جرام) شريحة واحدة من الخس، الطماطم (1 جرام) خبز برجر (22 جرام) 1 تفاحة صغيرة (15 جرام) 1 أونصة مقرمشات مملحة صلبة 1 كوب ماء (0 جرام)	4 أونصات ديك رومي (0 جرام) شريحة واحدة من الخس، الطماطم (1 جرام) 2 شريحة خبز الجاودار (32 جرام) 1 أونصة وجبة خفيفة من رقائق لايز المخبوزة (24 جرام) 12 أونصة من الماء المكربن وشريحة ليمون (0 جرام)

وجبة العشاء (بناءًا على 45 إلى 60 جرام من الكربوهيدرات)	4 أونصات دجاج مخبوز مع فتات الخبز (10 جرام) 1 كوب أرز أبيض (44 جرام) 2 كوب بروكلي (0 جرام) 12 أونصة ماء مكربن (0 جرام)	2 أونصة معكرونة زيتي مطهوة (44 جرام) نصف كوب صلصة طماطم بالريحان (10 جرام) 2 كوب سلطة ممزوجة بالصلصة (0 جرام) 1 كوب خضروات سلطة نيئة (0 جرام) 1 ملعقة كبيرة زيت (0 جرام) 1 ملعقة كبيرة خل (0 جرام)

اصنع قائمتك النموذجية بنفسك

استخدم هذه الصفحة لإنشاء قائمة نموذجية بناءًا على الأطعمة التي تتناولها عادةً.

وقت تناول الوجبة	القائمة النموذجية 1	القائمة النموذجية 2
وجبة الإفطار (بناءًا على 45 إلى 60 جرام من الكربوهيدرات)		

وجبة الغداء (بناءًا على 45 إلى 60 جرام من الكربوهيدرات)		
وجبة العشاء (بناءًا على 45 إلى 60 جرام من الكربوهيدرات)		

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان