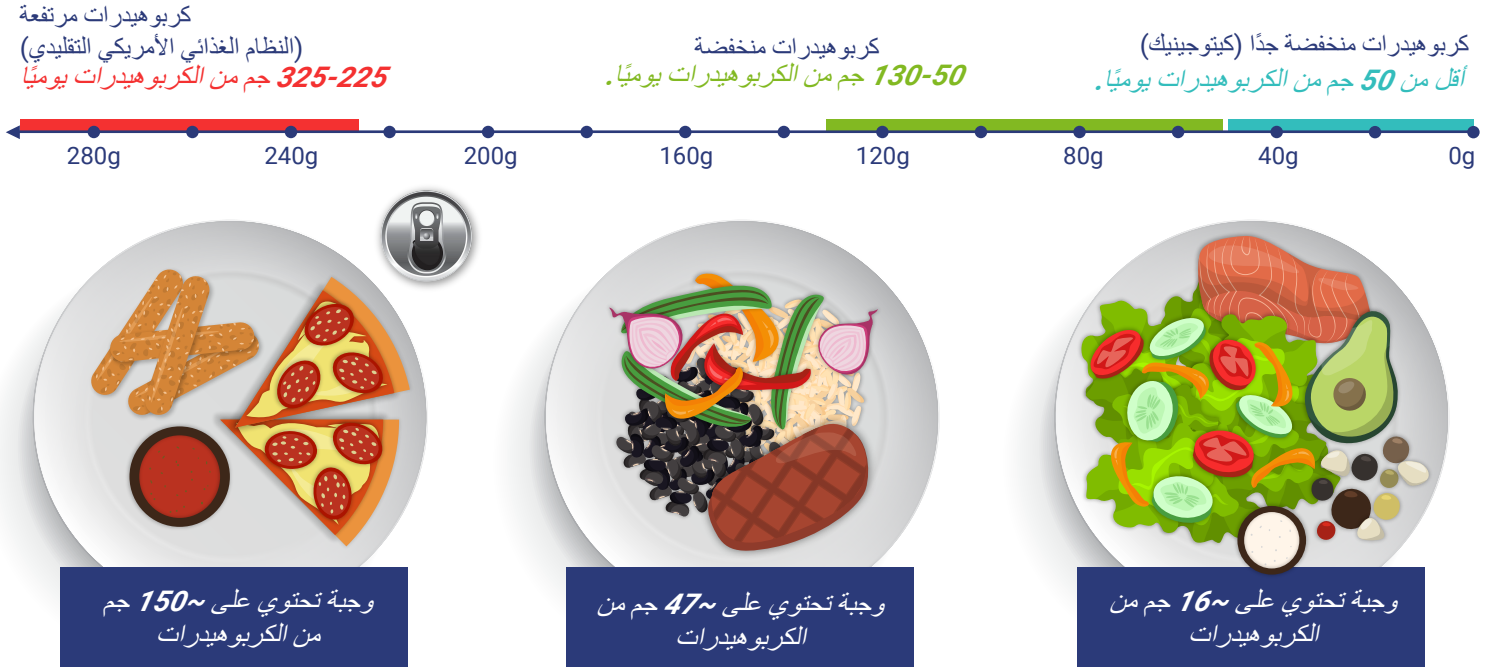


البدا في اتباع أسلوب حياة منخفض الكربوهيدرات لمرض السكري من النوع الثاني

ما هو أسلوب الحياة منخفض الكربوهيدرات؟ أسلوب الحياة منخفض الكربوهيدرات يحد من تناول الكربوهيدرات (الكربوهيدرات) من الأطعمة مثل الخبز، المعكرونة، الأرز، البطاطس، والخضروات النشوية الأخرى، والحلويات، والمخبوزات، والمشروبات السكرية، وبعض الفواكه. ويركز هذا الأسلوب على البروتينات، والخضروات غير النشوية، والدهون الصحية.



70 جم كربوهيدرات	بيتزا ببيروني	2 شريحتان	22 جم كربوهيدرات	أرز بني	1/2 كوب	0 جم كربوهيدرات	سمك أو دجاج مشوي	4-5 أوقيات
30 جم كربوهيدرات	أصابع موزاريلا	4 قطع	15 جم كربوهيدرات	فاصوليا سوداء	1/2 كوب	5 جم كربوهيدرات	سلطة مشكلة	3 أكواب
10 جم كربوهيدرات	صلصة المارينارا	1/2 كوب	0 جم كربوهيدرات	شريحة لحم	4-5 أوقيات	1 جم كربوهيدرات	جبن فيتا وزيتون	1 أوقية
40 جم كربوهيدرات	صودا عادية	12 أوقية	10 جم كربوهيدرات	خضروات مشوية	1.5 كوب	2 جم كربوهيدرات	صلصة الرانش	2 ملعقة طعام
						8 جم كربوهيدرات	افوكادو	1/2

كيف يساعد أسلوب الحياة منخفض الكربوهيدرات في علاج السكري؟ تقليل تناول الكربوهيدرات يُقلل من مستوى سكر الدم والأنسولين في الجسم. عندما يكون مستوى الأنسولين منخفضًا، يتوقف الجسم عن تخزين السكر الزائد كدهون ويبدأ في استخدام الدهون المخزنة كمصدر للطاقة. يمكن أن يسهل ذلك فقدان الوزن وزيادة مستوى النشاط والطاقة!

فوائد أسلوب الحياة منخفض الكربوهيدرات

- زيادة الطاقة
- التحكم في سكر الدم
- تقليل الشعور بالجوع والرغبة الشديدة
- انخفاض ضغط الدم
- فقدان الوزن

ما هو الأنسولين؟ الأنسولين هو مادة كيميائية يتم إفرازها عند تناول الكربوهيدرات. يحتاج الجميع إلى الأنسولين للبقاء على قيد الحياة.

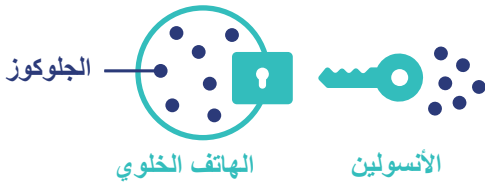
ما هو سكر الدم (أو جلوكوز الدم)؟ سكر الدم هو مستوى السكر في دمك بعد أن يقوم الجسم بتفكيك العناصر الغذائية إلى الجلوكوز لتوفير الطاقة.

ما هي الكربوهيدرات؟ الكربوهيدرات هي مادة غذائية يقوم الجسم بتفكيكها إلى سكر (جلوكوز). هناك 3 أنواع رئيسية من العناصر الغذائية: الكربوهيدرات، الدهون، والبروتين.



هل تريد معرفة المزيد؟
امسح الكود أو تفضل بزيارة
MCT2D.org/patients

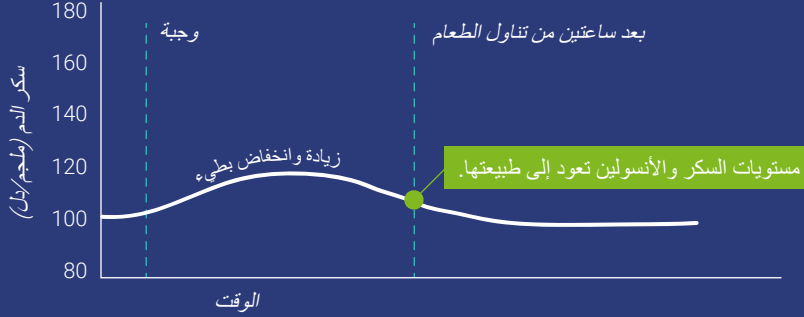
تحديث أبريل 2023
جمعية السكري الأمريكية (American Diabetes Association) تدعم خطط الأكل المخصصة للأفراد المصابين بالسكري من النوع الثاني. تقليل الكربوهيدرات يمكن أن يساعد في التحكم في سكر الدم وتقليل استخدام الأدوية.



ما هو دور الأنسولين؟ يساعد الأنسولين في نقل الجلوكوز (السكر) من الدم إلى الخلايا لتوفير الطاقة. يمكنك اعتبار الأنسولين كمفتاح يفتح الخلية للسماح للجلوكوز بالدخول. المستويات المرتفعة من الأنسولين تشير إلى تخزين السكر الزائد كدهون. المستويات المنخفضة من الأنسولين تشير إلى حرق الدهون للحصول على الطاقة.

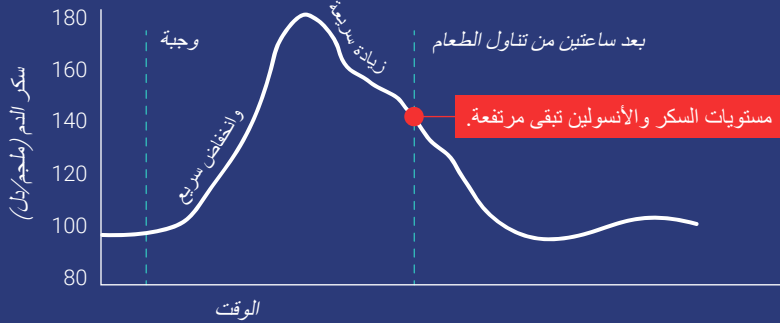
ماذا يحدث عند تناول وجبة منخفضة الكربوهيدرات مقابل وجبة عالية الكربوهيدرات؟

✓ مستويات منخفضة من السكر والأنسولين تسمح لجسمك بحرق الدهون للحصول على الطاقة مما يجعلك تشعر بالطاقة والامتلاء.



منخفضة الكربوهيدرات

⚠ المستويات المرتفعة والمنخفضة بشكل متطرف تؤدي إلى الجوع، والرغبة الشديدة، والإرهاق مما يسبب زيادة الوزن على المدى الطويل.



عالية الكربوهيدرات

البدء

□ ابدأ بتغيير وجبة واحدة في كل مرة (على سبيل المثال: وجبة الإفطار).

يمكن أن يكون الانتقال إلى خطة وجبات منخفضة الكربوهيدرات أسهل بشكل تدريجي. ابدأ بتغيير وجبة واحدة واستمر عليها لبضعة أيام إلى أسبوع. بمجرد الاعتياد عليها، قم بتعديل الوجبة التالية لتصبح منخفضة الكربوهيدرات. ركز على:

- إضافة البروتين، الخضروات غير النشوية، والدهون الصحية.
- استبدال النشويات (الخبز، الأرز، البطاطس، المعكرونة) بالخضروات غير النشوية (البروكلي، الخضروات الورقية، القرنبيط، الفاصوليا الخضراء).

□ استمع إلى إشارات الجوع لديك. أحد فوائد نمط الحياة منخفض الكربوهيدرات هو أنك لا تحتاج إلى حساب السعرات الحرارية. يُصح بتناول الطعام عند الشعور بالجوع والتوقف عند الشعور بالامتلاء.

□ استبدل المشروبات السكرية مثل الصودا وعصير الفواكه بالماء والمشروبات غير المحلاة. استمتع بالقهوة السوداء والشاي غير المحلى. إذا كنت تستخدم الكريمات المنكهة، استبدلها بكمية صغيرة من الكريمة الثقيلة أو نسخ خالية من السكر.

□ اختر خيارات وجبات خفيفة جيدة. استبدل الوجبات الخفيفة عالية الكربوهيدرات والمحلاة مثل الرقائق والمخبوزات بالفواكه منخفضة السكر مثل التوت. للوجبات الخفيفة المالحة، جرب الخضروات مع غموس، البيض المحشي، سلطة التونة، أو مزيج المكسرات والجبن. يساعد الجمع بين الدهون والبروتين على إعداد وجبة خفيفة متوازنة ومرضية.

وليس ذاك

تناول هذا

البسبوس أو الخبز الدائري	البيض أو العجة
العصائر	الماء مع الليمون
المعجنات	شوكولاتة داكنة (80%+)، جيلي خالي من السكر
الآيس كريم	زبادي يوناني مع التوت
الخبز	لفائف الخس أو خبز منخفض الكربوهيدرات
الأرز	القرنبيط المطحون
البسكويت	مزيج المكسرات، جبن شرائح، لحم جاف
الأطعمة المقلية	الدجاج المشوي، الستيك، لحم الخنزير، التوفو
الوجبات الخفيفة المعلبة	الخضروات المقطعة، المخللات، الزيتون
المشروبات الغازية	ماء قوار، ماء مضاف إليه نكهة الفواكه
البيرة	سيلتزر، الجن أو الفودكا مع التونيك
الوجبات الخفيفة السكرية	التوت، الشمام، الكيوي، التفاح
البطاطس	القرنبيط المهروس، الفلفل السوداني، الكرنب اللقني
عجينة البيتزا	عجينة الكيتو "السحابية"، قشرة طحين المكسرات
الكاتشب	الخرذل، الزيت، الخل، الأعشاب، التوابل
الدقيق الأبيض	طحين اللوز أو جوز الهند
كريمات القهوة المنكهة	كريمة ثقيلة، كريمة خالية من السكر
سكر	ستيفيا، فاكهة الراهب، إريثريتول، سكروزالوز
المعكرونة	نودلز الكوسا، معكرونة قلب النخيل، نودلز شيراتاكي، القرع الساباغيتي

لا ينبغي استخدام الأنماط الغذائية منخفضة الكربوهيدرات مع أدوية مثبطات SGLT2. تحدث مع طبيبك قبل تقليل الكربوهيدرات في نظامك الغذائي.