

جدول النظام الغذائي لمرضى السكري

هذا الجدول مصمم ليوفر لمرضى السكري خطة وجبات متكاملة تشمل الافطار، الغداء، العشاء، والوجبات الخفيفة. يساعد توزيع الوجبات على مدار اليوم في تجنب ارتفاع أو انخفاض مستويات السكر بشكل مفاجئ، مع مراعاة احتياجات مرضى السكري.



جدول غذائي أسبوعي لمرضى السكري من النوع الأول

اليوم	وجبة خفيفة	العشاء	الغداء	الإفطار
السبت	حفنة من المكسرات	سمك مشوي مع خضروات مشوية	دجاج مشوي مع سلطة خضراء	شريحة توست قمح كامل مع بيض مسلوق
الأحد	زبادي طبيعي	لحم بقري مشوي مع أرز بني	سلطة تونة مع زيت زيتون	شوفان مطبوخ مع حليب خالي الدسم
الاثنين	تفاحة صغيرة	شوربة عدس مع خبز كامل	دجاج مشوي مع خضروات مطبوخة	بيض مقلي بزيت الزيتون مع خضروات
الثلاثاء	حفنة من اللوز	كوسة محشية بالخضروات	لحم مشوي مع أرز بني	توست قمح كامل مع جبنة قليلة الدسم
الأربعاء	خيار وجزر مقطع	دجاج مشوي مع شوربة خضار	سمك سلمون مشوي مع خضروات	زبادي طبيعي مع التوت
الخميس	قطعة شوكولاتة داكنة صغيرة	لحم بقري مع خضروات	دجاج مشوي مع بروكلي	فطائر الشوفان مع زبدة فول سوداني
الجمعة	حفنة من الفواكه الجافة	سمك مقلي بزيت الزيتون	سلطة خضار مع صدر دجاج مشوي	بيض مسلوق مع خبز قمح كامل

جدول غذائي أسبوعي لمرضى السكري من النوع الثاني

اليوم	وجبة خفيفة	العشاء	الغداء	الإفطار
السبت	حفنة من المكسرات	سمك مشوي مع خضروات	دجاج مشوي مع سلطة خضراء	توست قمح كامل مع بيض مسلوقة
الأحد	زبادي طبيعي	شوربة عدس مع خبز كامل	سلطة تونة بزيت الزيتون	شوفان مطبوخ مع حليب خالي الدسم
الاثنين	جزر مقطع	كوسة محشية باللحم المفروم	سمك مشوي مع أرز بني	بيض مقلي بزيت الزيتون مع خضروات
الثلاثاء	حفنة من اللوز	شوربة خضروات مع دجاج	لحم مشوي مع خضروات مطبوخة	توست قمح كامل مع جبنة قليلة الدسم
الأربعاء	تفاحة صغيرة	دجاج مشوي مع بروكلي	سمك سلمون مشوي مع خضروات	زبادي طبيعي مع التوت
الخميس	قطعة شوكولاتة داكنة صغيرة	لحم بقرى مع سلطة خضراء	دجاج مشوي مع أرز بني	فطائر الشوفان مع زبدة فول سوداني
الجمعة	خيار وجزر مقطع	سمك مقلي بزيت الزيتون	سلطة خضار مع صدر دجاج مشوي	بيض مسلوقة مع خبز قمح كامل

1. قسم الوجبات بشكل صحيح: تناول 3 وجبات رئيسية و 2-3 وجبات خفيفة على مدار اليوم للحفاظ على مستويات السكر مستقرة.
2. اختر الكربوهيدرات المعقدة: ركّز على تناول الحبوب الكاملة مثل الشوفان والأرز البني بدلاً من الكربوهيدرات البسيطة.
3. تجنب السكريات المضافة: احرص على قراءة ملصقات المنتجات الغذائية وتجنب الأطعمة التي تحتوي على سكريات مضافة.
4. تناول الدهون الصحية: أضف الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والأفوكادو إلى نظامك الغذائي بدلاً من الدهون المشبعة.
5. تناول الأطعمة الغنية بالألياف: تناول الخضروات الغنية بالألياف مثل البروكلي والسبانخ، لأنها تساعد في التحكم بمستويات السكر.
6. اشرب كميات كافية من الماء: احرص على شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يوميًا للحفاظ على صحة الجسم وتنظيم السكر.
7. مارس الرياضة بانتظام: ممارسة الرياضة مثل المشي أو اليوغا تساعد في تحسين استجابة الجسم للأنسولين.
8. استخدم المؤشر الجلايسيمي: اختر الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض لتجنب ارتفاعات مفاجئة في السكر.
9. تجنب الأطعمة المقلية: استبدل الأطعمة المقلية بالأطعمة المشوية أو المطهية بالبخار لتقليل الدهون المشبعة.
10. استخدم المحليات الطبيعية: إذا كنت بحاجة لتحلية الطعام، استخدم المحليات الطبيعية مثل ستيفيا بدلاً من السكر المكرر.