

إرشادات غذائية لمرضى السكر خلال شهر رمضان



التحكم في مرض السكري خلال شهر رمضان يعتمد بشكل كبير على تناول الوجبات الصحية، والاختيار السليم للأغذية الملائمة، وفيما يلي معلومات هامة ستفيدك في ذلك:

* القطعة الواحدة من السمبوسة المقلية تحتوي على 250 سعراً حرارياً، بينما تحتوي قطعة السمبوسة المحمصة على 125 سعراً حرارياً، ولذلك احرص على تحميص السمبوسة بدلاً من قليها، واکتفِ بتناول قطعة واحدة منها أو اثنتين على الأكثر، واحرص على استخدام الحشوات الخفيفة، مثل الجبنة قليلة الدسم.

* اجتنب إضافة الزبدة أو السمن إلى أطباق الهريس والجريش وخلافها من الأطعمة.

* احرص على تناول (8 - 10) أكواب من الماء خلال الفترة بين الإفطار والسحور.

* اجتنب تناول أكثر من ثلاث تمرات في اليوم، وذلك لأن كل ثمرة تمد الجسم بنحو 20 سعراً حرارياً، وتحتوي على ما يعادل ملعقة شاي من السكر. ويستحسن أن تبدأ وجبة إفطارك بتناول التمر لأنه يساعد على رفع مستوى سكر الدم إلى المعدل الطبيعي.

* احرص على تناول أطباق الحساء قليلة الدسم، مثل حساء الخضروات وحساء العدس، وإذا كنت تخطط

لتناول حساء بالقشدة، فمن المُستحسن استبدال القشدة بالحليب منزوع الدسم.

* القطعة الواحدة من القطايف المحشوة بالجينة أو المكسرات تحتوي على 200 إلى 400 سعراً حرارياً؛ لذا فإنّه من المستحسن الابتعاد عن تناول هذه الأطعمة، ولكن إذا رغبت في تناولها مرّة واحدة في كلّ فترة، فاحرص على تحميصها بدلاً من قليها، مع استخدام حشوة قليلة الدسم، وتخفيف تركيز محلول السكر.

* أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية خلال الفترة المسائية (بعد ساعتين من وجبة الإفطار) كما أنّ الذهاب إلى المسجد وأداء الصلاة يمكن أن يعد جزءاً من النشاط البدني والرياضي اليومي خلال شهر رمضان.