الفاكهة ومريض السكري

إنّ الفاكهة معبأة بالفيتامينات، المعادن والألياف الغذائية، وينبغي أن تكون جزءاً من أي نظام غذائي صحّي. معظم الناس الذين يعانون من مرض السكري قلقون حيال قدرتهم على تناول الفاكهة لأنّهم يعرفون أنّ الفاكهة تحتوي على السكر. ففي الماضي، قيل لمرضى السكري أنّ عليهم تجنب تناول السكر بشكل نهائي وإن كانت مصادره طبيعية. والآن وبعد أن ازداد فهمنا لمرض السكري يمكننا القول أنّ الناس الذين يعانون من مرض السكري يمكنهم تناول ما يحلو لهم من الطعام بما في ذلك الفاكهة.

كيف لمريض السكري تناول ما يحلو له؟

كلّ الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات ليس فقط السكريات تؤثر في مستويات السكر في الدم. إنّ كمية الكربوهيدرات التي تتناولها لديها التأثير الأكبر على مستويات السكر في الدم مقارنة بالنوعية. وبسبب هذا، يمكن للأشخاص المصابين بمرض السكري تناول جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات (بما في ذلك الفاكهة) بشرط أن تكون الكميات المتناولة مدروسة وصحيحة. فإنّ تناول الكثير من الكربوهيدرات في وجبة معينة أو وجبة خفيفة سوف يرفع نسبة السكري في الدم لديك أعلى مما كنت تود. ولذلك، يخصص جزءاً كبيراً من التخطيط لنظام غذائي لمريض السكري لحساب تعداد الكربوهيدرات.

ما هي الفواكه التي يمكن تناولها:

عندما يتعلق الأمر باختيار الفواكه، تذكّر أنّ الحجم، السعرات الحرارية والكربوهيدرات يختلف من نوع إلى آخر من الفاكهة. حفاظ على المبادئ التوجيهية الأربعة التالية عند اختيار الفواكه التي تود تناولها:

1- اختر الفواكه الطازجة، والفواكه الكاملة في معظم الوقت. في حين أنّ أي نوع من الفاكهة ويمكنه أن يدخل بشكل آمن في نظامك الغذائي المخصص لمرضى السكري، إلى أنّ من المستحسن عموماً أن تكون الفاكهة طازجة وكاملة (بما في ذلك المجمدة) لأنّها تحتوي على الألياف الغذائية والتي تساعد على الحفاظ على مستوى السكري لديك.

2- احترس من المحليات المضافة. فالعديد من الأطعمة التي تصنع من الفواكه عادة ما قد توحي لك بأنّها صحّية ولكنها في الحقيقة مليئة بالسكريات المضافة. ولذلك من الضروري جداً قراءة المعلومات الغذائية للمنتجات للتأكد من كمية السكريات والنشويات التي تحتوي. فالفواكه المعلبة أو المجففة مثلاً غالباً ما تحتوي على السكريات المضافة، والتي لا تؤثر في مستويات السكر في الدم لديك فحسب، بل تقلل أيضاً من حجم الحصة التي يمكنك تناولها.

3- لاحظ كيف أنّ تناول أنواع مختلفة من الفاكهة يؤثر في مستويات السكر في الدم لديك. ففي حين أنّ مؤشر نسبة السكر في الدم للأطعمة ليس الطريقة المثالية لمعرفة مدى تأثير الغذاء على مستوى السكر في الدم، إلى أنّ اختيار الفواكه التي يكون لديها مؤشر نسبة السكر في الدم منخفضة قد يعود إليك بفائدة إضافية للسيطرة على مستويات السكر في الدم لديك. ومن الجدير بالذكر، أنّه يمكن أن يكون هناك اختلاف في كيفية تأثير الغذاء على مستوى السكر في الدم للفرد. فإذا لاحظت أنّ بعض الفواكه ترفع نسبة السكر في الدم لديك أكثر من غيرها، فقد ترغب في تقليل الحجم المتناول من هذه الفواكه أو تبديلها بأنواع أخرى قد لا ترفع مستوى السكر لديك.

4- كن حذراً عند اختيار الفواكه المجففة وعصائر الفواكه. يمكن جعل عصير الفواكه والفواكه المجففة جزءاً من نظامك الغذائي المخصص لمرضى السكري، ولكن الكمية التي سيسمح بك بها ستكون صغيرة جداً. فكلا الخيارين يعد من المصادر المركزة جداً بالسكريات والكربوهيدرات، مما يقلل من حجم الحصة المسموح بها.