



الحمية الغذائية

البدائل الغذائية

هو نظام يمكن عن طريقه استبدال مادة غذائية بمادة غذائية أخرى لها تقريباً نفس المحتوى من السعرات الحرارية (الطاقة) والعناصر المنتجة للطاقة (الدهون والكربوهيدرات والبروتين).

مثال (١):

يمكن استبدال ١ بديل محدد من مجموعة معينة ببديل آخر من نفس المجموعة... أي:

١ بديل تفاح (١ حبة تفاح)	يمكن استبداله	١ بديل فراولة (كوب وربع فراولة)
--------------------------	---------------	---------------------------------

أو

١ بديل تفاح (١ حبة تفاح)	يمكن استبداله	١/٢ بديل برتقال (١/٢ حبة برتقال)
--------------------------	---------------	----------------------------------

+
١/٢ بديل عصير أناناس طازج
(ربع كوب عصير أناناس).

يمكن استبداله

١ بديل تفاح (١ حبة تفاح)



مثال (٢):

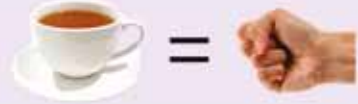
يمكن استبدال ٢ بديل محدد من مجموعة معينة ببديل آخر من نفس المجموعة... أي:

١ بديل زبادي ($\frac{3}{4}$ كوب زبادي قليل الدسم) + ١ بديل لبن رايب (١ كوب لبن رايب خالي الدسم)	يمكن استبداله	٢ بديل حليب (٢ كوب حليب قليل الدسم)
أو		
١ بديل زبادي ($\frac{3}{4}$ كوب زبادي خالي الدسم) + $\frac{1}{2}$ بديل لبن رايب ($\frac{1}{2}$ كوب لبن رايب قليل الدسم) + $\frac{1}{2}$ بديل حليب خالي الدسم ($\frac{1}{2}$ كوب حليب خالي الدسم)	يمكن استبداله	٢ بديل حليب (٢ كوب حليب قليل الدسم)
أو		
٢ بديل لبن رايب (٢ كوب لبن رايب قليل الدسم)	يمكن استبداله	٢ بديل حليب (٢ كوب حليب قليل الدسم)



كيف تقيس طعامك

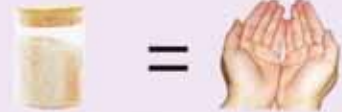
يد واحدة مقبوضة تساوي كوب من أي مشروب من



يد واحدة مفرودة تساوي نصف كوب من الأرز أو
المكرونة أو البقوليات أو ٣٠ جرام من المكسرات.



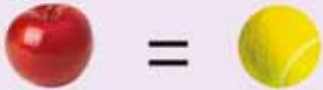
يديين مفرودة تساوي كوب من الأرز والمكرونة أو
سلطة خضروات.



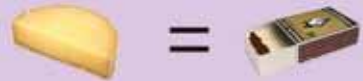
راحة اليد الواحدة تساوي
٩٠ جرام من اللحم أو صدر الدجاج أو شريحة سمك.



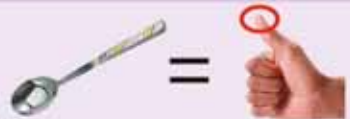
حجم كرة التنس تساوي بديل أو حصة من الفواكة.



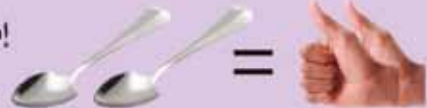
٣٠ جرام من الجبن يساوي حجم علبة الكبريت.



قمة إصبع الإبهام يساوي ملعقة شاي من الزيت
النباتي الذي يعادل ٥ مل ووزنه ٥ جرام.



إبهامان يساوي ٢ ملعقة طعام من الزيت النباتي
الذي يعادل ٣٠ مل ووزنه ٣٠ جرام.



البدائل الغذائية ومجموعات الغذاء

مجموعة الحبوب أو (النشويات) والخبز:

تشمل كل أنواع الحبوب: قمح، رز، ذرة، شعير، بالإضافة إلى البطاطا، إذا أن هذا النوع يحتوي على نسبة عالية من النشويات. وتحتل هذه المجموعة أعرش الأشرطة في الهرم الغذائي لأن مكوناتها تشكل قوام غذاء الإنسان.



كمية البدائل الغذائية: مجموعة الخبز والنشويات:

البديل الواحد	نوع الطعام
ربع رغيف	الخبز الشامي أو القمح
نصف الخبز	الخبز الصامولي
شريحة واحدة	خبز البرجر
شريحة واحدة	التوست الأبيض أو الأسمر
٣ ملاعق طعام	بقسماط
حبة صغيرة	بانكيك
ثلاث أرباع كوب	حبوب الإفطار كورن فليكس
ثلث كوب	ذرة
ثلث كوب	الأرز
نصف كوب	المكرونه
ثلاث ملاعق طعام	الحب
نصف كوب	البرغل
نصف كوب	لوبياء بيضاء أو ذات عين سوداء
٣ ملاعق طعام	الدقيق
نصف كوب	الشوفان
حبة صغيرة	البطاطس
٣ كوب	فشار بدون دهن (بالمايكرويف)
حبة واحدة صغيرة	بطاطس مسلوقة
٦ قطع	بسكويت هش كركرز
نصف كوب	الفاصولياء البيضاء أو الحمراء أو البازلاء
نصف كوب	الحمص والبقول والعدس



البديل الواحد

من مجموعة الخبز والنشويات = ١٥ جرام كربوهيدرات، ٣ جرام بروتين، ١ جرام دهون،
٨٠ سعر حراري.



مجموعة الخضروات:

◀ خضروات يمكن تناولها حسب الرغبة:

كرنب، خيار، خس، فجل، بصل أخضر، جرجير، كرات، كرفس، بقდونس.

◀ خضروات تعطي ٥ جرام كربوهيدرات لكل ٢/١ كوب بعد الطبخ، مثل:

بامية، ملوخية، باذنجان، سبانخ، كوسا، قرنبيط، سلق.

◀ خضروات نشوية تعتبر من مجموعة الخبز والحبوب وليس من الخضروات، مثل:

الجزر، البسلة، القرع، البطاطس، الذرة.



البديل الواحد

من مجموعة الخضروات = ٥ جرام كربوهيدرات، ٣ جرام بروتين، ٢٥ سعر حراري،
صفر جرام دهون.

مجموعة فواكه:

يحتوي البديل الواحد من مجموعة الفواكه على ١٥ جرام كربوهيدرات و ٦٠ سعر حراري.

البديل الواحد	نوع الفاكهة
حبه واحدة متوسطة الحجم	تفاح أو برتقال أو كمثرى أو يوسفى
نصف حبة	الموز
نصف حبة صغيرة الحجم	المانجو
قطعة في حجم الكف متوسطة السمك	البطيخ
كوب ورع	الشمام
٢ حبات	التمر
٢ ملعقة طعام	الزبيب
كوب ورع	الفاولة
ثلاث أرباع كوب	الأناناس الطازج
حبة ونصف	التين
حبة متوسطة الحجم	الخوخ
برقوقتان متوسطه الحجم	البرقوق (البخارى)
حبة متوسطة الحجم	الجوافة
حبة واحدة	كبيو
نصف حبة	جريب فروت
حبتين	برتقال يوسفى
حبتين متوسطه الحجم	مشمش مجفف
نصف كوب	عصير برتقال أو تفاح طازج
ثلث كوب	عصير عنب طازج
نصف كوب	عصير أناناس طازج
نصف كوب	عصير توت أو فراولة طازج
ربع كوب	مشروب تمر هندي طازج
ثلث كوب	عصير جوافة طازج
ثلث كوب	عصير مانجو طازج
نصف كوب	عصير جريب فروت طازج

علاج السكري الحمية الغذائية



مجموعة الألبان:

البديل الواحد (الحصة الواحدة) من قائمة الحليب محتواه من السعرات الحرارية يختلف حسب تركيز الدهون فيها.

سعرات حرارية	دهون (جرام)	بروتين (جرام)	كربوهيدرات (جرام)	نوع البديل
٩٠	١	٨	١٢	حليب خالي الدسم
١٢٠	٥	٨	١٢	حليب قليل الدسم
١٥٠	٨	٨	١٢	حليب كامل الدسم



البديل الواحد	نوع البديل
كوب واحد	لبن رايب / لبن زبادي / حليب خالي الدسم
كوب واحد	لبن رايب / لبن زبادي / حليب قليل الدسم
نصف كوب	لبن زبادي / كامل الدسم
ثلث كوب	حليب مجفف خالي الدسم
نصف كوب	حليب مجفف كامل الدسم



وحدة القياس للبديل الواحد من مجموعة البروتينات = ٢٤٠ ملي يعادل كوب واحد.

مجموعة اللحوم:

سعرات حرارية	دهون (جرام)	بروتين (جرام)	كربوهيدرات (جرام)	نوع البديل
٥٥	٣	٧	-	لحوم خالية الدسم
٧٥	٥	٧	-	لحوم قليلة الدسم
١٠٠	٨	٧	-	لحوم كاملة الدسم

وحدة القياس للبديل الواحد من مجموعة اللحوم = ٣٠ جرام يعادل حجم علبة الكبريت.

البديل الواحد	نوع الطعام
٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)	اللحم البقري من غير دهن
٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)	اللحم الضاني من غير دهن
٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)	دجاج من غير جلد
٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)	ديك رومي
٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)	سمك مشوي أو في الفرن
حبتان صغيرة	سردين معلب
٣٠ جرام (بحجم علبة واحدة صغيرة)	تونة معلبة في الماء
٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)	جمبري، سلطعون، استاكوزة
حبة واحدة	بيض مسلوق
حبتين	بياض البيض
٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)	كبدة
٣٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)	الجبنه البيضاء أو الصفراء قليلة الدسم
٤ ملاعق طعام	القول أو الحمص أو العدس
شريحتين	جبنه شرائح قليلة الدسم

علاج السكري الحمية الغذائية

مجموعة الدهون:

الدهون ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة إلا أن الإكثار من تناولها يؤدي إلى الإصابة بمضاعفات السكري من بينها زيادة نسبة الدهون والكوليسترول في الدم، والإصابة بتصلب الشرايين.



البديل الواحد	نوع الطعام
ملعقة صغيرة	زيت أو زبدة
١ ملعقة طعام	المايونيز
٢ ملعقة صغيرة	جوز الهند مبشور
١٠ حبات كبيرة	زيتون أسود
نصف حبة متوسطة	الأفوكادو
١٠ حبات	فول سوداني
٢ ملعقة صغيرة	طحينة
٢ ملعقة صغيرة	زبدة الفول السوداني
١ ملعقة طعام	كريمة أو قشطة
١٠ حبات كبيرة	زيتون أخضر
١ ملعقة طعام	سمسم أو حلاوة طحينية
٦ حبات	لوز حجازي- كاجو

البديل الواحد

من مجموعة الدهون = ٥ جرام دهون و ٤٥ سعر حراري.



أطعمة أخرى:

عدد البدائل من مجموعات الأطعمة	الحجم أو الكمية	نوع الطعام
٢ بديل النشويات	قطعة صغيرة	كيك اسفنجي
١ بديل نشويات + ٢ دهون	٣ قطع صغيرة	بسكويت خالي من السكر
١ نشويات + ١ دهون	٢ قطع صغيرة	بسكويت بالكريمة
١ بروتين	نصف كوب	جلي
١ فواكه	١ ملعقة طعام	عسل
١ حليب + ١ دهون	نصف كوب	آيس كريم
١ فواكه	١ ملعقة طعام	مرسى
١ بديل حليب + ١ دهون	نصف كوب	حليب بالشوكولاتة
٣ بديل نشويات + ٢ دهون	سدس قطعة	فطيرة بالفواكه
٢ نشويات + ٢ لحوم + ١ دهون	قطعة واحدة	بيتزا بقطع اللحم
١ نشويات + ٢ لحوم + ١ دهون	٦ قطع صغيرة	ناجيت الدجاج
٢ نشويات + ٢ لحوم	١ صغير	ساندويش دجاج مشوي
٤ نشويات + ٤ دهون	وسط	بطاطس مقلية
٢ نشويات + ٢ لحوم + ١ دهون	١ صغير	ساندويش برجر



نموذج حمية غذائية ١٢٠٠ سعر حراري لمريض السكري

وجبة العشاء

- سلطة خضراء.
- ربع رغيف حب أو ٣ قطع شابورة أو ٥ ملاعق كورن فليكس.
- ٤٥ جرام جبنة قليلة الدسم أو لبنة قليلة الدسم أو تونة مصفاة من الزيت أو بيضة مسلوقة مع قطعة جبنة صغيرة قليلة الدسم.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة قبل النوم

- كوب واحد حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم.



إجمالي كمية الكربوهيدرات
المسموح تناولها في اليوم
= ١٦٥ جرام كربوهيدرات.

٣٠ جرام تعادل

من الأجبان أو اللحم حجم علبة الكبريت.

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- ربع رغيف حب أو ٥ ملاعق كورن فليكس أو شريحة من التوست.
- بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ٣ ملاعق فول أو حمص.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة الغداء

- سلطة خضراء
- شوربة خضار
- (ثمن رغيف حب + ٥ ملاعق رز) أو ثلث رغيف حب.
- ٤٥ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك مشوي أو مسلوقة.
- خضروات مطهية بدون زيت.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

نموذج حمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمريض السكري

وجبة العشاء

- سلطة خضراء.
- شريحتين من التوست.
- ٦٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو لبنة قليلة الدسم أو تونة مصفاة من الزيت أو بيضة مسلوقة مع قطعة جبنة صغيرة قليلة الدسم.
- بديل واحد من الفاكهة.



وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- شريحتين من التوست أو (ربع رغيف حب + ٥ ملاعق كورن فليكس).
- بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ٣ ملاعق فول أو حمص.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة قبل النوم



- كوب واحد حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.



وجبة الغداء



- سلطة خضراء.
- شوربة خضار.
- (ربع رغيف حب + ٥ ملاعق رز) أو ثلث رغيف حب.
- ٦٠ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك مشوي أو مسلوقة.
- خضروات مطهيه بدون زيت.
- بديل واحد من الفاكهة.

إجمالي كمية الكربوهيدرات المسموح تناولها في اليوم = ٢٠٦ جرام كربوهيدرات.

٣٠ جرام تعادل

من الأجبان أو اللحوم حجم علبة الكبريت.



وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

نموذج حمية غذائية ١٨٠٠ سعر حراري لمريض السكري

وجبة العشاء

- ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم + بيضة
- مسلوقة أو ٦٠ جرام قليلة الدسم +
- ٣ ملاعق فول أو حمص.
- سلطة خضراء.
- شريحتين من التوست الأسمر.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة قبل النوم

- ربع رغيف خبز حب أو شريحة توست.
- كوب واحد حليب أو لبن قليل الدسم.
- ١٥ جرام جبنة قليلة الدسم.



إجمالي كمية الكربوهيدرات
المسموح تناولها في اليوم
= ٢٤٦ جرام كربوهيدرات.

٣٠ جرام تعادل

من الأجناب أو اللحوم حجم علبة الكبريت.

وجبة الفطور

- كوب حليب قليل الدسم.
- شريحتين من التوست الأسمر، (أو ربع
- رغيف حب + ٣ قطع شابورة).
- ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ملعقة
- كبيرة لبنة قليلة الدسم أو بيضة
- مسلوقة.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة الغداء

- سلطة خضراء.
- شوربة خضار.
- 1/2 كوب خضروات مطهية.
- ١٠ ملاعق رز أو مكرونة، (أو ثلث رغيف
- حب + ٥ ملاعق رز).
- ٩٠ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو
- سمك مشوي أو مسلوقة.
- بديل واحد من الفاكهة.

وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

أهمية الألياف الغذائية لمريض السكري



تنقسم الألياف الغذائية إلى:
ألياف قابلة للذوبان:

البقوليات: الحمص، الفول، العدس، الفاصوليا.
الفواكه: التفاح، الإجاص، والكرز، البطيخ، الشمام، المشمش، الخوخ.
الخضار: الملفوف، القرنبيط، السبانخ، اللوبيا، الكوسا، الباذنجان.
الحبوب: الشعير، الشوفان.



ألياف غير قابلة للذوبان:

الخضار: فاصولياء خضراء، الخضروات الجذرية البازلاء.
الفواكه: القشرة الخارجية لبعض الفواكه كالتفاح.
الحبوب: نخالة القمح، البقوليات، منتجات الحبوب الكاملة
(كالأرز الكامل، الكورن فلक्स بالقمح الكامل).

الألياف الغذائية

تساهم في تخفيض نسب الكوليسترول والسكر في الدم وتحارب الإمساك وتساعد في عملية إنقاص الوزن، وتمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتعطي إحساساً بالشبع. والبعض الآخر يسهل عملية التبرز.

يمكن تناول الألياف الغذائية في طعامك عن طريق:

- 1- استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر.
- 2- تناول الأرز والمكرونة السمراء بدل البيضاء.
- 3- استهلاك الفاكهة مع قشرتها بدل العصير.
- 4- إدخال صحن سلطة مع الوجبتين الأساسيتين يومياً. (الغداء والعشاء).

من المهم جداً:

- التدرج في إدخال الأطعمة الغنية بالألياف.
- تناول الكافي من الماء حتى لا يحدث الإمساك وغيرها من مشكلات.