الخليج

الصحة ,

17 مارس 2024 23:37 مساء

برنامج غذائي صحي لمريض السكر

«القاهرة: «الخليج

قال د.محمد جميل، استشاري الباطنة، وعضو اللجنة الطبية العليا والاستغاثات بمجلس الوزراء المصري، إن مريض السكر يحتاج في شهر رمضان إلى برنامج صحي يختلف عن بقية شهور السنة، نظراً للصيام في هذا الشهر الكريم، موضحاً أن البرنامج يقوم على 3 أعمدة أساسية، هي التغذية، والأدوية، والرياضة.

وأضاف فيما يتعلق بالشق الأول، وهو الغذاء، فمن الأفضل لمريض السكر أن يوزع نظامه الغذائي في رمضان على 3 وجبات، بحيث تشكل الوجبة الأولى حوالي

من احتياجاته الغذائية اليومية، وتقسيم هذه الوجبة إلى قسمين، الأول ويشمل الماء والتمر، بحيث يشرب كوبين % 40 أو ثلاثة من الماء فور انطلاق أذان المغرب، كي يعوض أي نقص للسوائل داخل الجسم، ثم يتناول 3 حبات من التمر ليمد جسمه بما يحتاجه من السكر بشكل سريع، فالتمر غني بالألياف والبوتاسيوم، ومفيد جدا ومهم ومفيد للمخ القلب.

ويبدأ القسم الثاني من وجبة الإفطار، بعد نحو 10 دقائق، ويشتمل على الطبق الرئيسي، الذي يجب أن يتكون من 50% من الخضراوات، ويكون نصف الطبق من السلطات الطازجة، والنصف الآخر من الخضراوات المطبوخة. أما بقية الطبق الرئيسي فتتكون من 25% من البروتين، سواء الدجاج أو الأسماك أو اللحوم، و25% من النشويات.

وشدد د.محمد جميل، على وجوب اهتمام مريض السكر بتناول الماء ما بين الإفطار إلى السحور، بحيث يشرب ما لا يقل عن 8 أكواب، موزعة على فترات متعاقبة، ولا يصح أن يتم تكثيف شرب الماء في فترة واحدة، لأن هذا يؤدي إلى فقدان الجسم لبعض الأملاح المهمة، وخاصة الصوديوم.

وفيما يتعلق بالوجبة الثانية، فيجب أن يتناولها المريض في وقت مناسب ما بين الإفطار والسحور، على أن تكون خفيفة، وتشتمل على الفاكهة، مع الابتعاد عن الحلويات، لأنها تجهد البنكرياس.

ويعد السحور، هو الوجبة الثالثة لمريض السكر، ومن ثم يجب تأخيرها قدر الإمكان إلى ما قبل الفجر بقليل، حيث تعد الوجبة الرئيسية الثانية خلال اليوم، ويجب أن تشكل نحو 40% من الطعام اليومي للمريض الصائم، لأنها مهمة لتمكينه من أداء الفريضة، في اليوم التالي من نهار رمضان.

وأكد د.محمد جميل، ضرورة التزام المريض بتقليل النشويات في السحور، مقابل الإكثار من البروتينات، مثل البيض والأجبان والزبادي، والفول، مع إمكانية إضافة معلقة أو اثنتين من زيت الزيتون إلى طبق الفول، كما يمكن أن يتناول ثمرة واحدة فقط من الفاكهة الطازجة أو 3 حبات من التمر خلال الوجبة.

ومن المهم أن يمارس مريض السكر رياضة المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، في ليل رمضان، فلا يصح لمريض السكر ممارسة أي نشاط رياضي في نهار رمضان، منعاً للإرهاق الصحي.

أما فيما يتعلق بأدوية السكر في شهر رمضان، فهذا يحدده الطبيب المعالج بحسب طبيعة وخصوصية كل مريض.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©