

نشرة معلومات صحية  
صدرت في آب/أغسطس ٢٠٢٢

يحتاج المرضى المصابون بداء السكري إلى تناول الأطعمة الصحية وتجنب بعض الأطعمة. لا يوجد نظام غذائي واحد لداء السكري، فلكل منا احتياجاته الفريدة. اسع لتناول أطعمة تنتمي لمجموعات الأطعمة الخمسة: مجموعة الفاكهة والخضروات، مجموعة الأطعمة النشوية، مجموعة الألبان، مجموعة البروتين ومجموعة الدهون. يمكن لطبيبك العام أن يساعدك على تعلم أساسيات الأكل الصحي. وقد يساعدك في وضع خطة نظام غذائي تناسب احتياجاتك.

سيلعب طبيبك العام دورًا رئيسيًا في تقديم الرعاية المرتبطة بإصابة السكري لديك. فإذا كنت مصابًا بداء السكري من النوع الأول فقد يقترح طبيبك العام عليك مقابلة أخصاصي تثقيف بداء السكري من أجل الحصول على نصائح محددة.

## ما هو النظام الغذائي الصحي؟

يمكن الحصول على نظام غذائي صحي من خلال اتخاذ بعض الخطوات البسيطة، كالخطوات التالية:

- تناول وجبات صغيرة على مدار اليوم ومعرفة حجم الكميات التي تتناولها
  - تناول أطعمة تنتمي لكافة مجموعات الطعام الخمسة كل يوم، بما في ذلك حصتان من الفاكهة وخمسة حصص من الخضار
  - اختيار أطعمة منخفضة الدهون الكلية والدهون المشبعة (اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان قليلة الدسم)
  - الحد من تناول الأطعمة أو المشروبات المضاف إليها السكر والملح.
  - اختيار أطعمة نشوية غنية بالألياف كالحبوب الكاملة، والأرز ذي الحبة الطويلة، والمعكرونة، والبقوليات، والشوفان.
  - اختيار أطعمة ذات مؤشر جلايسيمي منخفض في كل وجبة
  - السعي لتناول حصتين من السمك كل أسبوع
  - تقليل شرب الكحول إلى حد مشروبين معياريين في اليوم في حال قررت أن تشرب
  - شرب الكثير من الماء؛ ١,٥ لتر في اليوم على الأقل للبالغين
- يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى أخصائي تغذية أو أخصائي تثقيف بداء السكري إذا كنت بحاجة لمزيد من الدعم.

## ماذا بوسعي أن أفعل بعد؟

اعتني بصحتك من جميع الجوانب. مارس الرياضة يوميًا، خذ قسطًا كافيًا من النوم وخفف من التوتر.

تعرف على الأكل الصحي وعلى فوائد الأكل الصحي. اطلب المساعدة من طبيبك العام إذا لم تكن تعرف ما هي الأطعمة التي يمكنك تناولها. إذا كنت تجد صعوبة في التكيف مع نظامك الغذائي الجديد، أخبر طبيبك العام بذلك. فقد يتمكن من إحالتك إلى مجموعة دعم محلية للأشخاص المصابين بداء السكري.



## ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

- من يستطيع مساعدتي في التخطيط لنظامي الغذائي؟
- ما الأطعمة التي يجب علي تجنبها؟
- ما هي الأعراض التي يجب أن أتتبعها إليها؟

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

يمكن للموارد التالية أن تساعدك في معرفة المزيد عن داء السكري والنظام الغذائي:

**Diabetes Australia** - هيئة مرضى السكري الأسترالية- التغذية الجيدة: [diabetesaustralia.com.au](http://diabetesaustralia.com.au)

**Diabetes NSW** - هيئة مرضى السكري في نيو ساوث ويلز:

• التغذية الصحية: [diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)

• التحكم بوزنك: [diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)

الموارد ثنائية اللغة: [diabetesnsw.com.au](http://diabetesnsw.com.au)