



نوفمبر
2021

الهيئة العامة للغذاء والتغذية
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION
P. A. F. N

نشرة إلكترونية دورية شهرية
تتضمن مواضيع تغذوية تهدف إلى نشر الوعي في المجتمع

العدد رقم 4: مرض السكري





المحتويات

4

صحح معتقداتك

3

بديل صحي

2

حقائق تغذوية

1

تصريح اعلامي

8

ملخص دراسة حديثة

7

آخر الأخبار

6

مريض السكر والرياضة

5

وصفة غذائية صحية



فريق اعداد النشرة:
إدارة التوعية وتعزيز تغذية
المجتمع

اليوم العالمي لمرض السكري

في عام 1991 تم إطلاق اليوم العالمي للسكري من قبل الاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية (WDD) استجابة للمخاوف المتزايدة بشأن التهديد الصحي المتصاعد الذي يشكله مرض السكري.

أصبح اليوم العالمي للسكري يوماً رسمياً للأمم المتحدة UN في عام 2006 مع صدور قرار الأمم المتحدة رقم 61/225، يتم الاحتفال به كل عام في 14 نوفمبر، عيد ميلاد السير فريدريك بانتينج، الذي شارك في اكتشاف الأنسولين مع تشارلز بيست في عام 1922.

حملة اليوم العالمي للسكري تهدف إلى أن تكون منصة لتعزيز جهود المناصرين والمؤيدين على مدار العام، وتكون دافع عالمي لتعزيز أهمية اتخاذ إجراءات منسقة ومتضافرة لمواجهة مرض السكري باعتباره قضية صحية عالمية حرجة.

وتتمثل الحملة في شعار الدائرة الزرقاء الذي تم اعتماده في عام 2007 بعد صدور قرار الأمم المتحدة بشأن مرض السكري. الدائرة الزرقاء هي الرمز العالمي للتوعية بمرض السكري. إنه يدل على وحدة مجتمع مرض السكري العالمي في الاستجابة لوباء السكري.

تركز حملة اليوم العالمي للسكري كل عام على موضوع مخصص يستمر لمدة عام أو أكثر. موضوع اليوم العالمي للسكري 2021-2023

هو: **حصول مرضى السكري على الرعاية اللازمة وسهولة الوصول إليها- إن لم يكن الآن، فمتى؟**

- د/ منى الصميبي
- أ. فاطمه آتش
- أ. حنان عباس
- نور الهدى محمود
- أ. أماني نوري
- أ. زينب دشتي



حقائق عن داء السكري

داء السكري مرض مزمن يحدث عندما:

النوع الأول

يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، ويعرف باسم السكري المعتمد على الأنسولين، عادة يصاب به المريض في مرحلة المراهقة أو الطفولة، ويتطلب علاجه أخذ الأنسولين يوميا.



النوع الثاني

يحدث عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه البنكرياس، ويعرف باسم السكري الغير معتمد على الأنسولين، ويصاب به عادة البالغين نتيجة زيادة الوزن والخمول. ويتطلب علاجه اتباع نمط حياة صحي وعلاج دوائي.



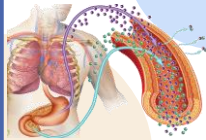
سكر الحمل

تصاب به بعض الحوامل نتيجة لارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب الهرمونات التي تفرزها المشيمة خلال فترة الحمل وغالبا ما ينتهي بانتهاء الحمل.



هرمون الأنسولين

هو هرمون يضبط مستوى الجلوكوز بالدم وارتفاعه يدل على خلل في ضبط مستوى السكر بالدم



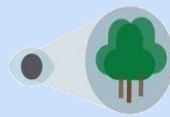
أعراض مرض السكري



كثرة التبول



خدر أو وخز



الرؤية الضبابية



فقدان الوزن



الخمول



العطش الشديد



الجوع الشديد

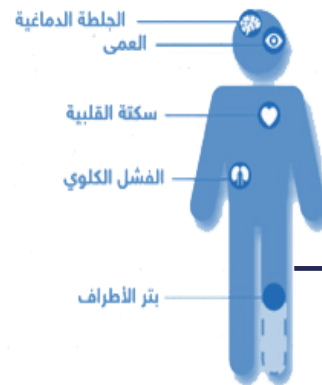


الدوخة والتعب

عوامل خطورة الإصابة بمرض السكري



مضاعفات مرض السكري



كيف يعالج مرض السكري



نوع المرض	العلاج
النوع الأول	نمط صحي + أنسولين
النوع الثاني	نمط غذائي سليم + رياضة + أدوية مخفضة للسكر أو أنسولين
سكري الحمل	نمط صحي + أنسولين

مرض السكري في أرقام

تسبب السكري في وفاة **342**
ألف شخص خلال عام 2015



422 مليون مصاب في العالم



674 مليون دولار نفقات
صحية على الداء حول العالم



35 مليون مصاب في الشرق الأوسط



20% نسبة الإصابة في دول الخليج



أكثر دول الخليج انتشارا في السكري:



16.8%



18.7%

الدول الأعلى في إصابة الأطفال بالسكري:



31.4 حالة جديدة من كل
100 ألف مولود



37.1 حالة جديدة من كل
100 ألف مولود



خطوات تقليل السكر ...



اختر

وجبات خفيفة منخفضة السكر.

- جرانولا بار ← اعواد الخضار
- بسكويت ← بوب كورن
- روب منكه ← روب ساده غير منكه



استبدل

المشروبات المحلاة بالسكر بمشروبات خالية أو أقل سكر.

- مشروبات غازية ← مياه غازية وشرائح ليمون
- عصائر ← ماء
- مشروبات محلاة ← مشروب غير محلى



تعرف

على الأسماء الأخرى للسكر وذلك بقراءة الملصق الغذائي.

من أكثر الأسماء شيوعاً للسكر
شراب الذرة، سكر القصب، مالتوز،
دكستروز، شراب الأرز، دبس، كراميل،
عسل، قيقب، اغاف

اقرأ

قائمة المكونات المدونة على المنتجات واختر المنتجات التي تحتوي على سكر أقل.
تجنب الأغذية التي تذكر السكر كأحد أول 3 مكونات.



قلل

من الأطعمة المصنعة قدر المستطاع لأنها عادة ما تكون عالية بالسكر المضاف.



خطط

لوجباتك مسبقاً وذلك بطهي الطعام بكمية سكر أقل وذلك لتجنب شراء الوجبات الجاهزة العالية في السكر.



استبدال الخبز الأبيض بالخبز الغني بالألياف

الألياف الغذائية مفتاح الصحة



وصف المنتج	الشد المتوفر
خبز عربي خفيف أبيض	1 كيس • 6 حبة
حقائق غذائية	
طاقة	Kcal 145.3
بروتين	g 6.9
كربوهيدرات كلية	g 25.89
سكر	g 1.4
ألياف غذائية	g 1.46
دهون كلية	g 1.55
مشبعة	g 0.34
أحادية غير مشبعة	g 0.25
عديدة غير مشبعة	g 0.9
دهون محولة	g 0.1
صوديوم	mg 135
حمض الفوليك	mg 0.06
حديد	mg 3.45

وصف المنتج	الشد المتوفر
خبز عربي خفيف بالخلاصة	1 كيس • 6 حبة
القيمة الغذائية للقطعة (50 غرام)	
طاقة	Kcal 137.4
بروتين	g 7.3
كربوهيدرات كلية	g 24.8
سكر	g 1.7
دهون كلية	g 1.0
ألياف غذائية	g 4.45
مشبعة	g 0.21
أحادية غير مشبعة	g 0.17
عديدة غير مشبعة	g 0.55
دهون محولة	g 0.1
صوديوم	mg 140

وصف المنتج	الشد المتوفر
خبز بالشعير	1 كيس • 5 حبة
القيمة الغذائية للقطعة	
طاقة	Kcal 135.4
بروتين	g 8.04
كربوهيدرات كلية	g 24.2
سكر	g 0.95
ألياف غذائية	g 4.95
دهون كلية	g 1.6
مشبعة	g 0.35
أحادية غير مشبعة	g 0.33
عديدة غير مشبعة	g 0.85
دهون محولة	g 0.1
صوديوم	mg 260

قارن بين المنتجات وقرأ بطاقة الحقائق الغذائية وذلك لاختيار المنتج الذي يحتوي على كمية ألياف أكثر.

الألياف الغذائية موجودة فقط في المنتجات النباتية وهي تلعب دوراً هاماً في السيطرة على مرض السكري حيث أنها لا ترفع مستويات السكر في الدم مثل الكربوهيدرات الأخرى.

تعمل الألياف على بطئ امتصاص الكربوهيدرات وبالتالي تخفض الحاجة إلى الأنسولين. وهذا يمنع حدوث تغيرات مفاجئة في جلوكوز الدم.

المؤشر الجلايسيمي للأطعمة الغنية بالألياف منخفض لذا هي تساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم بصورة أفضل.

المؤشر الجلايسيمي هو القيمة التي يتم تخصيصها للأطعمة بناءً على مقدار مستويات السكر في الدم التي تزيدها. فإذا كان مؤشر الطعام منخفضاً (أقل من 55)، فإنه يحتوي على الكربوهيدرات التي تستغرق وقتاً أطول لتنتحل ويتم هضمها وامتصاصها، وبالتالي تميل إلى رفع مستويات الجلوكوز ببطء شديد.

تذكر: من المستحسن أن تستهلك من 25 إلى 35 غراماً من الألياف يومياً وزيادة ما تأكله من الألياف بشكل تدريجي وذلك لمنع انتفاخ المعدة، مع زيادة كمية المياه التي تتناولها لمنع حدوث الإمساك.





المعتقد !

يجب على مرضى السكري تناول أطعمة خاصة بمرضى السكر

التصحيح

وفقاً لجمعية السكر الأمريكية، فإن خطة الوجبات الصحية للأشخاص المصابين بداء السكري هي بشكل عام مشابهة للنظام الغذائي الصحي لأي شخص، تكون (قليلة بالدهون المشبعة والمتحولة، معتدلة في الملح والسكر، مرتكزة على البروتين الخالي من الدهون، وتحتوي على الخضار والفواكه، والحبوب الكاملة).

الأطعمة الخاصة بمرضى السكر وأطعمة "الحمية" بشكل عام لا تقدم أي فائدة "خاصة" لخفض نسبة السكر في الدم، فلا يزال معظمها يحتوي على بعض أنواع الكربوهيدرات التي من الممكن أن تزيد من مستويات السكر في الدم. في بعض الأحيان تكون هذه الأغذية باهظة الثمن ويمكن أن يكون لها تأثير ملين إذا كانت تحتوي على الكثير من سكر الكحول (سكر مصنع).



المعتقد !

يجب على مرضى السكري تجنب أكل الفاكهة لأنها ترفع السكر في الدم.

التصحيح

يجب على مرضى السكري تناول الفاكهة باعتدال، على الرغم من أن الفاكهة تحتوي على الكربوهيدرات، إلا أنه يجب تناولها لأنها مصادر غنية بالفيتامينات المضادة للأكسدة، والمعادن، كما أنها مصدر غني بالألياف.

ليس هناك فاكهة أفضل أو أسوأ يتناولها مريض السكري. ولكن من خلال تعلم تقنيات حساب الكربوهيدرات بالإمكان اعطاء مساحة لوضع أي فاكهة في خطة الأكل اليومية.



المعتقد !

سبب الإصابة بالسكري هو تناول الكثير من الحلويات أو السكريات.

التصحيح

لا ينتج داء السكري من النوع الأول عن النظام الغذائي أو نمط الحياة. بل يحدث ذلك عندما يتم تدمير الخلايا التي تنتج الأنسولين في البنكرياس بواسطة جهاز المناعة الذاتية.

كما أنه ليس صحيحاً تماماً أن نقول إن داء السكري من النوع الثاني ناتج عن تناول كميات عالية من السكر فقط. هناك ارتباط بين الإصابة بهذا النوع من مرض السكري وزيادة الوزن أو السمنة. التي تنتج عن النظام الغذائي عالي السكر والغير متوازن، وبالتالي تتأثر العمليات الحيوية بشكل سلبي.



إفطار حبوب الشوفان وبذور الشيا

الطريقة	المقادير
<ul style="list-style-type: none"> • في وعاء عميق نخلط جميع المكونات. • نسكب الحليب في وعاءين، ونوزع المكونات على الوعاءين بالتساوي ثم يترك لمدة 5 دقائق. • ثم يزين بالفواكه الطازجة مثل الفراولة وبعض من مكسرات اللوز. 	<ul style="list-style-type: none"> • نصف كوب حبوب الشوفان الكاملة. • ربع كوب تمر مقطع. • نصف كوب فراولة مجففة. • 3 أكواب حليب جوز الهند. • 3 ملاعق طعام من بذور الشيا. • 3 ملاعق طعام من بذور دوار الشمس. • نصف ملعقة قرفة مطحونة صغيرة. • ملعقة طعام من شراب القيقب



نصائح

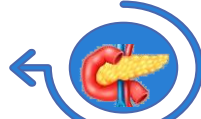
- الشوفان عالي في الألياف التي لها دور مهم في عملية الهضم عن طريق إبطاء هضم السكريات في الجسم وهي من الأغذية التي لديها مؤشر سكر منخفض.
- بذور الشيا غنية بدهون أوميغا-3 الصحية، البروتين وبمضادات الأكسدة التي لها دور في مساعدة مرضى السكري على التحكم في نسبة السكر في الدم.
- استخدم الحليب قليل أو خالي الدسم عند اعداد الطبق.
- يمكنك إضافة التوت إلى طبق حبوب الشوفان، كما يمكنك إضافة بذور الكتان المطحونة ذات الفوائد الإضافية لاحتوائها على الألياف وأحماض أوميغا-3 الصحية.

مريض السكري و الرياضة

فوائد الرياضة لمرضى السكري

تعتبر التمارين الرياضية جزء من نمط الحياة الصحية خاصة لمرضى السكر. فإن الهدف منها هو الحصول على النشاط باختيار الأنشطة المناسبة لمستوى اللياقة البدنية، وتحت إشراف الطبيب المختص.

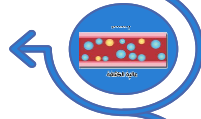
تحسن من عمل هرمون الأنسولين



تتحكم بمستوى الجلوكوز بالدم



ترفع نسبة الكوليسترول النافع



تحارب السمنة التي قد تكون سببا اساسيا



تستهلك السكر الزائد في الجسم



الوقت الموصي به لمرضى السكر هو 30 دقيقة 5 مرات بالأسبوع

نصائح لمرضى السكر عند ممارسة التمارين الرياضية

ارتداء ملابس رياضية
مريحة



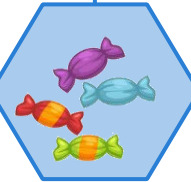
اختيار حذاء رياضي
مناسب ومريح



احرص على شرب الماء



توفر سكريات بسيطة
في حالة هبوط
السكر



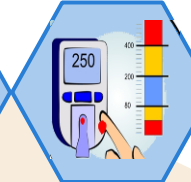
احرص على تناول
وجبة خفيفة قبل
التمرين



توقف عن ممارسة
الرياضة عند الإحساس
بالتعب و الدوار



تجنب ممارسة الرياضة
إذا كان مستوى السكر
أقل من 5,5 ملم/لتر
وأكثر من 20 ملم/لتر



فحص السكر قبل
التمرين ب30 دقيقة



نصائح عامة للمصابين بالسكري

نصائح عامة



تناول كمية ثابتة
من الطعام



اتباع نظام
غذائي صحي



المحافظة على
الوزن الصحي



حمل بطاقة تعريف
بمرض السكر



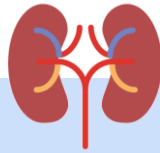
تجنب
التدخين



ممارسة النشاط
البدني



إجراء فحص دوري
لشبكية العين



إجراء فحص دوري
لأمراض الكلى



العناية
بالقدمين

تغيير أماكن الحقن
بصفة دورية



مراقبة مستوى
ضغط الدم

التحكم بمستوى
الجلوكوز في الدم



مراقبة مستوى
الدهون و
الكوليسترول
بالدم

Food Switch



فود سويتش

تعاونت الهيئة العامة للغذاء والتغذية مع معهد دسمان للسكري و معهد جورج للصحة العالمية بأستراليا على تدشين تطبيق " فود سويتش " الذي يمكن المستهلكين من اتخاذ خيارات غذائية أفضل، من خلال توفير معلومات صحية بسيطة عن منتج معين واقتراح بدائل صحية عنه. غالباً ما تحتوي المنتجات الغذائية المعبأة على مستويات عالية من الملح والسكر والدهون المشبعة والسعرات الحرارية التي قد تزيد المخاطر الصحية المتعلقة بالنظام الغذائي، مثل مخاطر أمراض القلب والسكري. هذا التطبيق عبارة عن منصة لتكنولوجيا البيانات تهدف للوقاية من الأمراض الصحية المرتبطة بالنظام الغذائي وتتمثل في تمكين الأشخاص من اتخاذ خيارات غذائية صحية عن طريق معرفة مكونات الطعام الذي يشتريه المستهلك، ويقدم البدائل الصحية التي تساعد على اتخاذ قرارات غذائية صحية.

تُعرض النتيجة إما وفقاً
لنظام التقييم بعدد النجوم
أو إشارات ملونة



طريقة عمل هذا التطبيق
نقوم بعمل مسح لرمز المنتج
الشريطي،
فيعرض المعلومات اللازمة
لفهم البطاقة الغذائية.



ويمكن تحميل هذا التطبيق عن طريق [[Android](#)] [[iOS](#)] – FoodSwitch Kuwait APP

النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات مفيد لمرضى السكري

توصلت دراسة حديثة أجريت من قبل باحثون من المملكة المتحدة إلى أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يساعد في تحسين معدلات السكر في الدم لدى المصابين بداء السكري من النوع الثاني و مرحلة ما قبل السكري. شملت الدراسة 199 شخصا، تتراوح أعمارهم بين 24 و91 عاما، وكان 128 من بينهم مصابين بداء السكري من النوع الثاني، في حين كان 71 مصابا بمرحلة ما قبل السكري. واتباع المشاركون نظاما غذائيا منخفض الكربوهيدرات لمدة 23 شهرا . حيث تناول المشاركون أقل من 130 غراما من الكربوهيدرات يوميا، وكان الجزء الأكبر من النظام الغذائي مكونا من الخضار والأسماك واللحوم ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والتوت.

BMJ Nutr Prev Health. 2020 Nov 23;20(201):204. doi: 10.1136/bmjnp-2020-000072.
© Copyright 2020 BMJ.

Insights from a general practice service evaluation supporting a lower carbohydrate diet in patients with type 2 diabetes mellitus and prediabetes: a secondary analysis of routine clinic data including HbA1c, weight and prescribing over 6 years

David Louca ^{1,2}, Al Awan Khalid ¹, Jan Louca ¹, Dennis Crocodile ¹, Christine Day ¹, Sally Morgan ¹, Nicola Sirtori ¹, Susanna Hay ^{1,3,4}

1Affiliations: ¹equad
PMID: 3321540
PMCID: PMC7841829 DOI: 10.1136/bmjnp-2020-000072

Abstract

Background: In a single general practice (GP) surgery in England, there was an eightfold increase in the prevalence of type 2 diabetes (T2D) in those decades with 17 cases and 222 cases recorded in 1987 and 2018, respectively. This mirrors the growing burden of T2D on the health of populations around the world along with healthcare funding and associated costs rising. Emerging evidence suggests beneficial effects of carbohydrate-restricted diets on glycaemic control in T2D, but the impact on real-world primary care settings has not been fully evaluated.

Methods: Advice on a lower carbohydrate diet was offered routinely to patients with newly diagnosed and pre-existing T2D in practices between 2012 and 2018 in the Westwood GP practice with 5000 patients. Concomitant 'see to see' GP consultations were used, supplemented by group consultations, to help patients better understand the glycaemic consequences of their daily choices with a particular focus on sugar, carbohydrate and foods with a higher glycemic index. Those interested were supported to help to progress weight loss through weight loss follow up for several parameters.

Results: Of 1051 (100%) of the patients consulted with T2D and 71 patients with prediabetes had opted for a lower carbohydrate diet for a mean duration of 23 months. For patients with T2D, the median HbA1c weight dropped from 80.7 (SD 1.88) to 69.4 (SD 1.91) (p<0.001), while the median HbA1c dropped from 65.5 (SD 3.0) to 60.5 (SD 3.0) (p<0.001). For patients with prediabetes, the median HbA1c dropped from 48.4 (SD 1.0) to 46.4 (SD 1.1) (p<0.001, p=0.001). Over the 120 months occurred in 46% of participants. In patients with prediabetes, 93% achieved a normal HbA1c. Since 2015, there has been a median reduction in practice prescribing of drugs for diabetes leading to a 12% prescription budget saving per year (see text version).

Conclusions: This approach to lower carbohydrate dietary advice for patients with T2D and prediabetes was implemented successfully into routine primary care over 6 years. There were statistically significant improvements in both groups for weight, HbA1c, lipid profile and blood pressure as well as significant drug budget saving. These results suggest a need for more research on the effects of lower carbohydrate diet and long term glycaemic control while recording additional results to other metabolic health outcomes.

Keywords: blood pressure lowering, diabetes mellitus, dietary patterns, lipid lowering, weight management

© Author(s) (or their employer(s)) 2020. Re-use permitted under CC BY-NC. No commercial re-use. See rights and

نتائج الدراسة:

1. تأثير النظام الغذائي على مرضى السكري من النوع الثاني:

وجد الباحثون أنه عند اتباع النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات، فإن مرضى السكري من النوع الثاني –والذين يتلقون العلاج– انخفض متوسط أوزانهم من 99.7 إلى 91.4 كيلو غراما، وانخفض متوسط السكر التراكمي HbA1c من 65.5 مليمول/مول إلى 48 مليمول/مول. كما أن 46% من مرضى السكري من النوع الثاني لم يعودوا بحاجة لتعاطي الأدوية للسكري.

2. تأثير النظام الغذائي على المصابين بمرحلة ما قبل السكري:

أما بالنسبة للمرضى الذين يعانون مما قبل السكري واتباعوا حمية منخفضة الكربوهيدرات، فقد انخفض متوسط السكر التراكمي من 44 مليمول/مول إلى 39 مليمول/مول. بالإضافة إلى أن 93% من هذه الفئة قد وصلوا إلى نسبة سكر الدم التراكمي الطبيعية.

وبذلك استخلص الباحثون بأن دمج الحمية الغذائية منخفضة الكربوهيدرات للمرضى الذين يعانون من السكري من النوع الثاني وما قبل السكري، أدى لحدوث تحسن بالوزن وسكر الدم التراكمي ودهون الدم وضغط الدم.

ونؤكد هنا أن معطيات الدراسة والنصائح للاستشارة العام فقط وليست بديلا عن استشارة الطبيب، فلا توقف تناول أي علاج، واستشر طبيبك حول ما إذا كان يمكن لحمية منخفضة الكربوهيدرات مساعدتك على التحكم في مرض السكري.

المصادر

<https://nutrition.bmj.com/content/early/2020/11/02/bmjnp-2020-000072>

<https://nutrition.bmj.com/content/bmjnp/early/2020/11/02/bmjnp-2020-000072.full.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33521540/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7841829/>

<https://nutrition.bmj.com/content/bmjnp/early/2020/11/02/bmjnp-2020-000072.full.pdf?with-ds=yes>



1807770



PAFN_KW



الهيئة العامة للغذاء والتغذية
PUBLIC AUTHORITY FOR FOOD AND NUTRITION
P. A. F. N



1807770 PAFN_KW