

# الخيارات الغذائية لمرضى السكري

food choices for people with diabetes - Arabic

الأكل الصحي، جنباً إلى جنب مع النشاط البدني المنتظم، يمكن أن يساعدك على إدارة مستويات الجلوكوز في الدم، وخفض الدهون (الكوليسترول والدهون الثلاثية) في دمك والحفاظ على وزن صحي. إرجع إلى صحيفة معلومات النشاط البدني والسكري من النوع 2 لمعرفة المزيد عن كيف أن تكون نشيطاً كل يوم.

## ماذا يجب أن آكل؟

للمساعدة في إدارة مرض السكري الخاص بك، فإن وجبات طعامك في حاجة إلى أن تكون:

- < ذات حجم مناسب - ليست كبيرة جداً
- < عادية وموزعة بالتساوي على مدار اليوم
- < منخفضة الدهون، وخاصة الدهون المشبعة
- < مبنية على الأطعمة الكربوهيدراتية العالية الألياف مثل الخبز ذو الحبوب الكاملة وحبوب الإفطار (السيريال)، الفاصوليا المجففة والعدس والخضار النشوية والفاكهة.

في الصفحات التالية، نقدم معلومات حول مختلف أنواع الأطعمة وتأثيرها على صحتنا:

صفحة 2	الدهون
صفحة 3	الكربوهيدرات
صفحة 5	السكر / المحليات البديلة
صفحة 5	البروتين
صفحة 6	الكحول

## خطة نموذجية لوجبات طعام ليوم واحد:

صفحة 7	الإفطار
صفحة 7	وجبة خفيفة
صفحة 7	وجبة رئيسية
صفحة 8	وجبات خفيفة بين الوجبات (إذا اقتضى الأمر)

الأكل الصحي لمرضى السكري لا يختلف عن ذلك الذي يوصى به للجميع. ليست هناك حاجة لإعداد وجبات منفصلة أو شراء أطعمة خاصة، لذلك استرخ وتمتع بالأكل الصحي جنباً إلى جنب مع العائلة بأكملها!



# الخيارات الغذائية

## الدهون

الدهون لديها أعلى محتوى طاقة (الكيلوجول أو السعرات الحرارية) من جميع الأغذية. أكل الكثير من الدهون قد يزيد وزنك، والذي على المدى الطويل قد يجعل من الصعب إدارة مستويات الجلوكوز في الدم. من ناحية أخرى كميات قليلة من الدهون الأكثر صحية تضيف نكهة إلى طعامك، وقد تحسن صحتك وتقلل من خطر أمراض القلب. لذلك، فإن نوع الدهون التي تتناولها مهم، فضلا عن الكمية.

### الدهون المشبعة والدهون المهدرجة

من المهم الحد من الدهون المشبعة والمهدرجة لأنها ترفع مستويات كولسترول البروتين المنخفض الكثافة (LDL-C) (الكوليسترول السيء) وتقلل الكوليسترول الجيد.

وجد الدهون المشبعة في الأغذية الحيوانية مثل اللحوم الدهنية والحليب والزبدة والجبن. الدهون النباتية المشبعة تشمل زيت النخيل (يوجد في دهون الطهي الصلبة، الأطعمة الخفيفة أو أطعمة الراحة)، ومنتجات جوز الهند مثل الكوفا (copa)، حليب أو كريم جوز الهند.

الدهون المهدرجة تحدث بشكل طبيعي بكميات صغيرة في اللحوم ومنتجات الألبان وكذلك في غيرها من الأطعمة خلال عملية التصنيع مثل المارجرين. مصادر الغذاء من الدهون المهدرجة تشمل المارجرين الصلب (عادة مارجرين الطبخ)، والأطعمة المقلية والمنتجات الغذائية التجارية المصنوعة من الدهون المقصرة مثل المعجنات.

### للحد من الدهون المشبعة والمهدرجة:

- < قم بإختيار الحليب واللبن والآيس كريم والكاسترد القليل أو المنخفض الدهون.
- < قم بإختيار اللحوم الخالية من الدهون وقم بإزالة أي دهون قبل الطهي.
- < قم بإزالة الجلد من الدجاج (حيثما أمكن، قبل الطبخ).
- < تجنب إستخدام الزبدة وشحم الخنزير ودهون البقر والكريم والكريم الحامض والكوفا وحليب جوز الهند وكريم جوز الهند ومارجرين الطبخ الصلب.
- < حد من الجبن، وحاول أكل الأصناف المنخفضة الدهون.
- < حد من المعجنات والكعك والبودينج والشوكولاته وبسكويت الكريم للمناسبات الخاصة.
- < حد من البسكويت والأطعمة الخفيفة اللذيذة والكعك والوجبات المجمدة ووجبات الراحة المعلبة.
- < حد من استخدام اللحوم المصنعة (ديفون/ بولوني/ فريترز/ لحوم لانشون، رغيف الدجاج، السلامي الخ) والنقانق.
- < تجنب تناول الأطعمة المقلية الجاهزة مثل البطاطا، والدجاج المقلي والسّمك المغلف بالخلطة. قم بإختيار الدجاج (بدون جلد) والسّمك المشوي بدلا من ذلك.
- < تجنب الفطائر لفائف السجق وفطائر اللحم.
- < تجنب الصلصات أو مرق التوابل الدسمة. قم بإختيار الصلصات التي أساسها البندورة أو غيرها من المكونات المنخفضة الدهون ومرق التوابل المنخفض الدهون المصنوع من كميات صغيرة من الدهون غير المشبعة المتعددة أو الدهون غير المشبعة الأحادية (على سبيل المثال: زيوت عباد الشمس أو بذور العنب أو الزيتون أو الكانولا). بعض الصلصات و مرق التوابل يمكن أن تكون عالية جدا في الملح، حتى لو كانت منخفضة الدهون. قم بإختيار أصناف قليلة الملح أو عملها بنفسك دون إضافة الملح.
- < حد من أنواع الحساء التي تحتوي على الكريم.

# الخيارات الغذائية

## الدهون المتعددة غير المشبعة والأحادية غير المشبعة

بعض الدهون مهمة للصحة الجيدة. استخدم مجموعة متنوعة من الأنواع المتعددة غير المشبعة والأحادية غير المشبعة لتحقيق توازن جيد.

### تشمل الدهون المتعددة غير المشبعة

- المارجرين المتعدد غير المشبع (راجع الملصق لكلمة 'متعدد غير مشبع')
- زيوت عباد الشمس والقرطم وفول الصويا والذرة وبذور القطن وبذور العنب والسمن
- الدهون الموجودة في الأسماك الزيتية مثل السمك المملح (الزنجة) والماكريل والسردين والسلمون والتونة

### تشمل الدهون الأحادية غير المشبعة

- مارجرين الكانولا والزيتون
  - زيت الكانولا وزيت الزيتون
  - الأفوكادو
- البذور والمكسرات وكريما البندق وزيت الفول السوداني تحتوي على مزيج من الدهون المتعددة غير المشبعة والأحادية غير المشبعة.

## أفكار للإستمتاع بالدهون الصحية:

- < اقلي اللحوم والخضار في القليل من زيت الكانولا (أو رشه زيت) مع الثوم أو الفلفل الحار
- < ضع صلصة من زيت الزيتون القليل وعصير الليمون أو الخل على السلطة أو الخضار المطبوخة على البخار
- < رش بذور السمن على الخضار المطبوخة على البخار
- < إستخدم خبز بذر الكتان وإدهنه بقليل من مارجرين الكانولا
- < تناول وجبة خفيفة من حفنة من المكسرات غير المملحة، أو أضف البعض منها إلى القلي السريع (stir-fry) أو السلطة
- < ادهن الأفوكادو على السندويشات والخبز المحمص، أو أضفها إلى السلطة
- < تناول المزيد من السمك (مرتين في الأسبوع) لأنه يحتوي على نوع خاص من الدهون (أوميغا 3) التي هي جيدة لقلبك
- < قم بإعداد المزيد من التحميص الجاف، والشوي، والميكرويف والقلي السريع في مقلاة غير لاصقة.

## الكربوهيدرات

الأطعمة الكابوهيدراتية (النشويات) هي أفضل مصدر للطاقة لجسمك. عندما يتم هضمها فإنها تتحلل لتشكل الجلوكوز في مجرى الدم. إذا كنت تأكل وجبات منتظمة وتوزع الأطعمة الكربوهيدراتية بالتساوي على مدار اليوم، فإنك سوف تساعد على المحافظة على مستوياتك من الطاقة دون التسبب في الارتفاع الكبير لمستويات الجلوكوز في الدم. إذا كنت تأخذ الأنسولين أو أقراص السكري، قد تحتاج إلى أكل الأطعمة الخفيفة بين الوجبات. ناقش هذا الأمر مع إختصاصي التغذية المعتمد (APD) أو متقف السكري المعتمد (CDE).

يتم هضم جميع الأطعمة الكربوهيدراتية لإنتاج الجلوكوز. إن كمية الكربوهيدرات التي تتناولها ستؤثر على مدى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم الخاص بعد وجبة الطعام. كمية كبيرة جدا يمكن أن تعني إرتفاع كبير جدا.

على الرغم من أن جميع الأطعمة الكربوهيدراتية تتحلل إلى جلوكوز، فإنها تفعل ذلك بمعدلات مختلفة - بعضها بطيء، وبعضها سريع. المؤشر الجلايسيمي (GI) هو وسيلة لوصف كيفية تأثير الغذاء الذي يحتوي على الكربوهيدرات على مستويات الجلوكوز في الدم. وسوف يؤثر المؤشر الجلايسيمي للأطعمة أيضا على إستجابة الجلوكوز في الدم لديك.

# الخيارات الغذائية

أفضل دمج هو أن تأكل كميات معتدلة من الكربوهيدرات وأن تشمل الأطعمة الغنية بالألياف التي هي ذات مؤشر جلايسيمي منخفض. إختصاصي التغذية الخاص بك يمكن أن يعطيك فكرة عن الكمية التي تحتاج لأكلها.

الأطعمة المذكورة أدناه هي عالية في الكربوهيدرات وهي خيارات صحية. تلك التي في الأحرف الواضحة لديها مؤشر جلايسيمي منخفض:

- < الخبز أو خبز الرولز - خصوصا الأصناف الكاملة الحبوب والأسمر مثل خبز **Burgen®**، **Tip-Top 9 Grain**، **9 Grain Original Mini Loaf**، **Wonderwhite**، **Original® 9 Grain Wholemeal** هي ذات مؤشر جلايسيمي منخفض.
- < حبوب الإفطار عالية الألياف مثل الشوفان (oats)، النخالة (**All-Bran®**)، الجارديان (**Guardian®**) - وبت بيكس (**Weet-Bix®**) أو الميوزيلي غير المحمص.
- < المعكرونة والأرز (البسمتي أو دونغارا) وغيرها من الحبوب مثل الشعير والبرغل والكسكس.
- < البقوليات- الفاصوليا المطبوخة والفاصوليا والحمص والعدس مزيج من 3 أنواع من البقوليات.
- < الفاكهة - جميع الأنواع مثل التفاح والبرتقال والخوخ والموز والبطيخ. الفواكه هي مصدر جيد للألياف، حاول أكل الفاكهة بكاملها بدلا من شرب العصير. أشمل ما لا يقل عن حصتين من الفاكهة يوميا (حصة واحدة = حبة متوسطة من التفاح أو البرتقال أو الكمثرى أو حبتين صغيرتين من فاكهة الكيوي، البرقوق).
- < منتجات الحليب أو بدائل الألبان - قم باختيار الأصناف قليلة الدسم من الحليب، ومشروب الصويا (المحصنة بالكالسيوم) واللبن والكاسترد. أشمل حصتين إلى ثلاث حصص في اليوم (حصة واحدة = كوب واحد من الحليب أو 200 غرام من اللبن).
- < الخضروات التي تحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات - البطاطا، البطاطا البرتقالية الحلوة والبطاطا الحلوة والذرة. خضروات أخرى (مثل خضروات السلطة، والخضروات الخضراء، والخضروات البرتقالية) هي عموما منخفضة في الكربوهيدرات، وبالتالي لديها أثر ضئيل على مستويات الجلوكوز في الدم. أشمل ما لا يقل عن 5 حصص من الخضار كل يوم (حصة واحدة = كوب واحد من خضروات السلطة أو ½ كوب من الخضار المطبوخة أو حبة بطاطا متوسطة).
- < تحتاج أيضا إلى النظر في صفات التغذية الأخرى للطعام مثل الدهون ومحتوى السكر والملح المضاف. وفي حين أن بعض الأطعمة العالية الدهون والكثير من الأطعمة السكرية لديها مؤشر جلايسيمي منخفض، مثل الشوكولاتة والآيس كريم والميوزيلي المحمص، فإنها غالبا ما تكون غير مناسبة للطعام اليومي.
- < بعض الأطعمة العرضية (مثل البسكويت الجاف أو الحلو، الشوكولاته أو الشيبس) والأطعمة السكرية (مثل المربى أو العسل أو السكر) هي أيضا أطعمة كربوهيدراتية. يمكن أن تؤكل هذه بكميات صغيرة.

# الخيارات الغذائية

## السكر

يمكن أن تشمل خطة الأكل الصحي لمرض السكري بعض السكر. ومع ذلك، فإنه لا يزال من المهم النظر في القيمة الغذائية للأطعمة التي تتناولها. وعلى وجه الخصوص، ينبغي أن لا يتم تناول الأطعمة ذات الطاقة العالية مثل الحلويات والملبس والمشروبات الغازية العادية.

بعض من السكر يمكن أيضا استخدامه في الطبخ ويمكن تعديل العديد من الوصفات الغذائية بحيث يتم استخدام أقل من الكمية المذكورة أو استبدالها بالمُحليات البديلة. قم بإختيار الوصفات التي هي ذات مستويات منخفضة من الدهون (وخاصة الدهون المشبعة)، وتحتوي على بعض الألياف.

بشكل عام، الأطعمة مع السكريات المضافة ينبغي أن تُستهلك باعتدال (الشركات المصنعة تستخدم في بعض الأحيان عصير الفواكه أو غيرها من مصادر السكر لتجنب استخدام سكر المائدة). إذا تم أكل الكثير في وقت واحد، فإنها قد تؤثر على وزنك، وصحة الأسنان والسيطرة على السكري بشكل عام. ناقش مع إختصاصي التغذية أو مثقف السكري حول متى وعدد مرات إشمال هذه الأنواع من الأطعمة/المشروبات.

## المُحليات البديلة

وفي حين أنه لم يعد من الضروري دائما استخدام المُحليات البديلة بدلا من السكر، فإن المنتجات المحلاة صناعياً هي بدائل مناسبة للأغذية والمشروبات التي هي عالية في السكريات المضافة، مثل العصائر والمشروبات الغازية.

المُحليات البديلة المبنية على اسيسولفام بوتاسيوم (950)\*، أسبارتام (951) \*، سيكلامات (952) \*، السكرين (954) \*، سوكرولوز (955) \*، ألنيام (956) \*، ستيفيا (960)\* أو نيوتام (961) \* كلها مناسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. أنها لا توفر السرعات الحرارية، لن تؤثر على مستويات الجلوكوز في الدم، وتوجد في العديد من المنتجات ذات الجول المنخفض. هذه كلها تم الموافقة على استخدامها في استراليا من قبل المعايير الغذائية أستراليا ونيوزيلندا. ومع ذلك فإنه من المهم أن نتذكر أن العديد من الأطعمة التي تستخدم المُحليات البديلة (مثل المشروبات الغازية) ليست للأطعمة اليومية بحيث لا يزال ينبغي أن تستهلك بكميات صغيرة.

## البروتين

معظم الأطعمة البروتينية لا تؤثر بشكل مباشر على مستويات الجلوكوز في الدم. وهي تشمل اللحوم الخالية من الدهون والدواجن دون الجلد والمأكولات البحرية، والبيض (ليس المقلي)، المكسرات غير المملحة ومنتجات الصويا مثل التوفو والبقوليات (الفاصوليا الجافة والعدس). البقول مصدر جيد للألياف وينبغي تضمينها بانتظام. كما أنها تشكل غذاء كربوهيدراتي لذلك سوف تؤثر على مستويات الجلوكوز في الدم.

الأطعمة البروتينية توفر العناصر الغذائية الهامة لصحة جيدة. لكن معظم الاستراليين يأكلون بالفعل ما يكفي من البروتين وليسوا بحاجة للأكل أكثر من ذلك.

## الأطعمة الأخرى، التوابل والمشروبات

يمكنك استخدام هذه الأطعمة لإضافة نكهة وتنوع لوجبات الطعام الخاصة بك:

< الأعشاب والتوابل والثوم والفلفل وعصير الليمون والخل والتوابل الأخرى

< المنتجات المصنفة 'جول منخفض'، على سبيل المثال: المشروبات الخفيفة المنخفضة الجول/ الدايت، الجلي المنخفض الجول

< المياه والمياه الغازية والمياه المعدنية العادية والشاي والقهوة وشاي الأعشاب

# الخيارات الغذائية

## الكحول

إذا كنت تستمتع بشرب الكحول، بشكل عام فإنه مقبول أن تشرب كأسين معياريين يوميا \* . ومع ذلك، إذا كنت في حاجة لإنقاص وزنك، قد تحتاج إلى التقليل من إستهلاكك للكحول أكثر. من الأفضل شرب الكحول مع وجبة الطعام أو مع بعض الطعام الذي يحتوي على الكربوهيدرات وأهدف إلى أيام خالية من الكحول.

المشروب المعياري هو ما يعادل:

< 100 مل من النبيذ	< 285 مل من البيرة العادية
< 30 مل من المشروبات الروحية	< 60 مل من النبيذ المخروط
< 425 مل من البيرة المنخفضة الكحول	

ومن المهم أن تتذكر:

- < أن كل المشروبات الكحولية مرتفعة في السرعات الحرارية ويمكن أن تسهم في زيادة الوزن.
- < أن البيرة المنخفضة الكحول أو 'اللايت' تحتوي على كحول أقل من البيرة العادية لذلك حجم الكأس المعياري أكبر.
- < لا يحتاج مرضى السكري إلى تناول البيرة الدايت أو المنخفضة الكربوهيدرات. قد تكون هذه الأنواع من البيرة منخفضة الكربوهيدرات لكنها ليست بالضرورة منخفضة الكحول.
- < عند خلط المشروبات استخدم الخلطات المنخفضة الجول / الدايت مثل الكولا الدايت، جعة الزنجبيل دايت ، ماء التونيك الدايت.
- < أن شرب الكثير من الكحول يزيد من مخاطر نقص سكر الدم (الهايپوغليسميا) إذا كنت تأخذ الأنسولين أو أقراص السكري المعينة.
- < بعض الناس قد يحتاجون الى شرب كحول اقل من هذه التوصيات العامة، وذلك بسبب سنهم أو أدويتهم أو الحاجة لإنقاص الوزن. ولذلك فمن المهم مناقشة شرب الكحول مع طبيبك أو إختصاصي التغذية وإرجع إلى صحيفة معلومات الكحول والسكري.

## إدارة الوزن

أن يكون وزنك زائداً، خصوصا حول خصرك، يجعل من الصعب التعامل مع مرض السكري ويزيد من خطر إصابتك بأمراض القلب.

ويمكن لفقدان صغير في الوزن (-5 10 ٪ من وزن الجسم) أن يعمل فرقا كبيرا على صحتك عندما تعاني من زيادة الوزن ولكن إذا كنت بحاجة لانقاص وزن أكثر، يمكنك أن تفعل ذلك بالتأكد. قياس محيط خصرك هو وسيلة رائعة للتحقق من تقدمك المحرز بدلا من توزين نفسك بانتظام. عموما، إذا كنت من أصل قوقازي، ينبغي للمرأة أن تهدف لمحيط خصر أقل من 80 سم والرجل ينبغي أن يهدف إلى أقل من 94 سم. يمكن التحقق من القياسات المناسبة للمجموعات الأثنية الأخرى مع طبيبك.

\* مجلس الصحة الوطنية والبحوث الطبية (NHMRC)، المبادئ التوجيهية الاستراتيجية للحد من المخاطر الصحية الناجمة عن شرب الكحول (2009).

# الخيارات الغذائية

- إذا كنت تحمل وزن زائد حول الوسط، حاول أن تقلص البعض منه:
- قليل أحجام وجباتك، وإتباع خطة نظام غذائي منخفضة في السرعات الحرارية والدهون الإجمالية (خاصة الدهون المشبعة). إختصاصي التغذية (APD) يمكن أن يساعدك بواسطة نصائح محددة حول تعديل إستهلاكك للطعام للمساعدة في فقدان الوزن.
- ممارسة النشاط البدني المنتظم مثل الرقص أو المشي أو ركوب الدراجة أو السباحة.
- طلب المشورة من طبيبك، إختصاصي التغذية (APD)، مثقف السكري (CDE) أو من منظمة السكري في الولاية أو الإقليم .

## مثال لخطة أكل نموذجية ليوم واحد

قم بإختيار الأطعمة التي تحبها والتي تشبعك وتذكر أن تشمل الأطعمة الكربوهيدراتية في كل وجبة أو في الوجبة الخفيفة للمساعدة في إدارة مستويات الجلوكوز في الدم. الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات تم إبرازها في الأحرف المائلة في القائمة أدناه.

### الإفطار:

- رغيف واحد من خبز بيتا الأسمر مع بيضة مسلوقة أو جبنة قليلة الدسم، بالإضافة إلى سلطة الخضار وحصّة صغيرة من الزيتون أو
- 3/4 كوب من حبوب الإفطار (السيريال) الغنية بالألياف مع حليب قليل الدسم وحصّة من الفاكهة
- شريحتين من الخبز المحمص أو الخبز (يفضل الحبوب الكاملة، أو الخبز الأسمر أو الأبيض الغني بالألياف) مع دهن طبقة رقيقة من المارجرين أو زبدة الفول السوداني أو المربي أو الفيجيمايت أو حاول مع الفاصوليا المطبوخة أو البندورة المشوية أو السردين بالإضافة إلى حصّة واحدة من الفاكهة أو كوب واحد من الحليب القليل الدسم .
- الشاي والقهوة والماء.

### وجبة خفيفة:

- رغيف واحد من خبز بيتا الأسمر فيه حصّة صغيرة من اللحوم الخالية من الدهون أو الدجاج بدون جلد أو المأكولات البحرية أو البيض أو الجبنة القليلة الدسم أو البقوليات والكثير من سلطة الخضار أو
- شوربة (العدس/ الخضار/ الفول) مع رغيف واحد من خبز بيتا الأسمر أو شريحتين من الخبز أو 1 من خبز الرولز (يفضل الحبوب الكاملة، أو الخبز الأسمر أو الأبيض الغني بالألياف)
- حصّة من الفاكهة
- الشاي والقهوة والماء.

### وجبة رئيسية:

- رغيف واحد من خبز بيتا الأسمر أو شريحتين من الخبز أو 1 من خبز الرولز (يفضل الحبوب الكاملة، أو الخبز الأسمر أو الأبيض الغني بالألياف) أو كوب واحد من المعكرونة المطبوخة أو الأرز أو حبتين من البطاطا المتوسطة الحجم أو كوب واحد من الذرة الحلوة.
- الخضار أخرى/سلطة (أشملها بحرية).
- حصّة صغيرة من اللحوم الخالية من الدهون، الدجاج بدون جلد، المأكولات البحرية، البيض، جبنة قليلة الدسم أو حصّة سخية من البقوليات (مثل الفاصوليا أو العدس). استخدم الحد الأدنى من الزيت لأغراض الطهي (أي ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت عباد الشمس) أو استخدم أساليب الطبخ الأخرى المنخفضة الدهون مثل الشوي، الخبيز الجاف، التبخير أو الباربيكيو.
- حصّة واحدة من الفاكهة أو كمية صغيرة من اللبن القليل الدسم أو الكاسترد.

يمكنك أن تأكل وجبتك الرئيسية في الغداء أو العشاء، أيهما تفضل.

# الخيارات الغذائية

## وجبات خفيفة بين الوجبات

قد يتطلب مرضى السكري الذين على أنواع معينة من الأقراص أو الأنسولين تناول وجبة خفيفة واحدة بين كل وجبة وللعشاء. ومع ذلك، فإن معظم الناس الذين يهدفون إلى السيطرة على وزن جسمهم قد لا يحتاجون إلى وجبة خفيفة بين كل وجبة. لمعرفة ما هو الأفضل بالنسبة لك، قم بمناقشة هذا الأمر مع اختصاصي التغذية أو مثقف السكري.

تشمل الأفكار الجيدة لوجبة خفيفة قطعة واحدة من الفاكهة، علبة واحدة من اللبن القليل الدسم، كوب واحد من الحليب القليل الدسم، شريحة من الخبز الكامل الحبوب، شريحة من خبز الفاكهة أو حبتين من الخبز الهش الغني بالألياف. انظر صحيفة معلومات الوجبات الخفيفة الصحية والسكري لمزيد من أفكار الوجبات الخفيفة.

تتصح منظمة السكري في ولايتك أو إقليمك جميع مرضى السكري زيارة اختصاصي تغذية (APD) للحصول على المشورة الشخصية.

## لمزيد من المعلومات

نموذج خطة قائمة الطعام على صفحة 7 هي دليل فقط. للحصول على معلومات شخصية أكثر، اختصاصي تغذية ممارس معتمد سيساعدك.

لإيجاد اختصاصي تغذية في منطقتك، يرجى الاتصال بـ:

- رابطة اختصاصي التغذية في استراليا على الرقم 1800 812 942 أو [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)
- منظمة السكري في ولايتك أو إقليمك على 1300 136 588 أو قم بزيارة موقعهم الإلكتروني كما هو مدرج أدناه.
- اختصاصيو التغذية موجودون في العديد من المستشفيات المحلية ومراكز السكري والمراكز الصحية المجتمعية ومدرجون أيضا في دليل الهاتف.

تذكر - الطعام الجيد والنشاط المنتظم سوف يساعدان على إبقاءك بصحة جيدة!

## هل ترغب في الإنضمام إلى منظمة السكري الرائدة في استراليا؟

- < الخدمات الغذائية
- < مجلات مجانية
- < خدمات الطفولة
- < الأدب التثقيفي
- < خصومات على المنتج
- < مجموعات الدعم

لمزيد من المعلومات اتصل على 1300 136 588 أو قم بزيارة موقع المنظمة في ولايتك / إقليمك:

ACT	<a href="http://www.diabetes-act.com.au">www.diabetes-act.com.au</a>	NSW	<a href="http://www.australiandiabetescouncil.com">www.australiandiabetescouncil.com</a>
NT	<a href="http://www.healthylivingnt.org.au">www.healthylivingnt.org.au</a>	QLD	<a href="http://www.diabetesqueensland.org.au">www.diabetesqueensland.org.au</a>
SA	<a href="http://www.diabetessa.com.au">www.diabetessa.com.au</a>	TAS	<a href="http://www.diabetestas.com.au">www.diabetestas.com.au</a>
VIC	<a href="http://www.diabetesvic.org.au">www.diabetesvic.org.au</a>	WA	<a href="http://www.diabeteswa.com.au">www.diabeteswa.com.au</a>

تصميم ومحتوى وإنتاج صحيفة معلومات مرض السكري هذه أجري من قبل:

NSW Australian Diabetes Council <	ACT Diabetes ACT <
QLD Diabetes Australia – Queensland <	NT Healthy Living NT <
TAS Diabetes Tasmania <	SA Diabetes SA <
WA Diabetes WA <	VIC Diabetes Australia – Vic <

المحتوى الطبي والتعليمي الأصلي لصحيفة المعلومات هذه تم مراجعته من قبل لجنة الرعاية الصحية والتعليم للسكري استراليا المحدودة. تصوير هذا المنشور في شكله الأصلي مسموح للأغراض التعليمية فقط. يحظر إعادة إنتاجه في أي شكل آخر من قبل طرف ثالث. وبالنسبة لأي مسائل تتعلق بصحيفة المعلومات هذه، يرجى الاتصال بالمنشورات الوطنية على [dapubs@tpg.com.au](mailto:dapubs@tpg.com.au) أو الاتصال على 02 9527 1951.

الإختصاصيين الصحيين: للحصول على نسخ عديدة من هذا المورد، اتصل بمنظمة السكري في ولايتك / إقليمك على النحو الوارد.

تمت المراجعة في آب/أغسطس 2010 - سلسلة معلومات السكري من منظمات السكري في الولاية / الإقليم - حقوق الطبع والنشر © 2010