

قائمة تحديد المشتريات



القليل من اللحم / السمك
(قليل الدسم) ✓



زيت الزيتون، زيت الصويا، زيت
الجوز ✓



اللبن / منتجات الألبان قليلة الدسم ✓



فاكهة قليلة السكر ✓



منتجات الحبوب الكاملة ✓



الكثير من الخضروات ✓

99632001/1/16

AstraZeneca GmbH
183 Tinsdaler Weg
Wedel 22880

AstraZeneca 

الطريقة الأمثل

للتغذية لدى المصابين من الدرجة ٢

مرشد التغذية للمصابين من الدرجة ٢

AstraZeneca 

نصائح لتسوق الأطعمة

- ✓ راعي كمية الدسم: أطعمة قليلة الدسم
- ✓ الأطعمة قليلة السكر هي المفضلة - انتبه للسكر الخفي!
- ✓ السوائل: كمية كافية من الماء والشاي (غير محلى)
- ✓ منتجات الألبان في كل يوم
- ✓ السمك مرتين في الأسبوع
- ✓ الأنواع قليلة الدسم من اللحم/منتجات اللحوم بكميات معتدلة

قم بإعداد ورقة المشتريات مسبقاً!

حدد نوع أو نوعين من الأطعمة الخاصة التي تود الاستمتاع بتناولها.

AstraZeneca

نصائح بخلاف التسوق

تجد على موقع www.zuckerkrank.de مزيداً من المعلومات والإرشادات الدقيقة حول التعامل مع مرض السكري من الدرجة ٢، وذلك عن طريق مركز التدريب التفاعلي ونصائح الخبراء!

- الأعراض والأسباب
- التغذية والحركة
- المعرفة والمعلومات
- تنزيلات واستشارة الخبراء



zuckerkrank
www.zuckerkrank.de

إرشادات عامة حول التغذية

• بالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري من الدرجة ٢ تسري عليهم **نصائح التغذية ذاتها** الخاصة بالأشخاص غير المصابين بداء السكري من الدرجة ٢ (الحساب بوحدات الخبز هام بالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري من الدرجة ١).

• اخفض **وزنك الزائد** ببطء ولكن باستمرار بواسطة تقليل كمية الكالوري. **اشعر بالشبع بدون التخلي عن شيء** هذا هو الشعار!

• **الحركة** بديلة عن الإنسولين! فكر في كيفية دمج الحركة اليومية في حياتك اليومية.

• اشرب يومياً على الأقل **١,٥ لتر ماء** أو **شاي غير محلى**.

! تحدث على أي حال مع **طبيبك** أو **مركز استشارات تغذية** من أجل الحصول على **توصيات تغذية خاصة**، مثل تحديد استهلاك البروتين في حالة ضعف وظائف الكلى أو معرفة أنواع عدم التحمل والحساسية!

تنبيه: مخاطر في التغذية

- **الحلويات** لا تمد الجسد بالطاقة، ولكنها قد تزيد من **الشعور بالجوع**.
- انتبه **للسكر الخفي** مثل الموجود في الزبادي أو المنتجات الجاهزة أو عصائر الفاكهة (حتى العصير الطازج).
- **بعض** أنواع الفاكهة (مثل العنب والتمر) غنية جدًا بالسكر ← فانتبه لاستهلاك كمية كبيرة من الكالوري، وتناول من الأفضل الفاكهة غير الغنية بالسكر.
- الزيوت والدهون الموصى بها (مثل زيت الزيتون) تحتوي أيضًا على الكثير من الكالوري ← فلا تتناول هذه الزيوت والدهون **إلا بكميات محددة** أيضًا.

نصائح لشراء الأطعمة

يمكنك قص قائمة الشراء المرفقة، واصطحبها معك للاسترشاد أثناء الشراء. ينبغي أن يكون تقسيم الأطعمة الموجود بالصفحة الخلفية مناسبًا لمحتوى مشترياتك.

استفسر من طبيبك أو من أحد استشاريي التغذية إذا احتجت إلى نصائح وإرشادات أخرى. وبذلك تطمأن أنك تحصل فعليًا على الأطعمة المثالية لك أثناء الشراء.

نتمنى لك تسوقًا ممتعًا وإعدادًا جيدًا للطعام وطعامًا هنيئًا!

مع أطيب التحيات
فريق مرض السكري في AstraZeneca
بدعم د. تويباس فيسنر، لايبزج

التغذية الجيدة: هرم التغذية

حاول بقدر الإمكان أن تتناول يوميًا من كل مجموعات الطعام!



الأطعمة في المواضع الأدنى في الهرم يمكن تناولها بصورة أكثر



التغذية عالية القيمة هرم التغذية

أخضر: أطعمة ملائمة

أحمر: أطعمة تقل ملائمتها

اللبن ومنتجات الألبان

- مصادر بروتين هامة
- يُفضل استخدام الأنواع قليلة الدسم

منتجات الحبوب والبطاطس

- منتجات الحبوب الكاملة مُفضلة في الأكل
- القليل من منتجات الدقيق الأبيض أو الكربوهيدرات التي تصل إلى الدم سريعًا (مثل الحلوى والبسكويت)

الخضروات والسلطة

- الخضروات الخضراء بوجه خاص
- يوميًا ٣ مرات على الأقل

السوائل

- ١٠٥ لتر يوميًا

• ماء وشاي غير محلى

• مشروبات غنية بالسكر

- مثل السلطة الخضراء، والبقوليات، والكرنب، والشمر، والفلفل الحار الأخضر، والفطريات، والخيار، والسبانخ

- خبز الحبوب الكاملة، والموسلي غير المحلى، والمكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة
- الخبز الأبيض، ورقائق الذرة

• مثل اللين ذو ١٠,٥٪ دهن، واللين قليل الدسم

• مثل اللين ذو ٣,٥٪ دهن، وأنواع الجبن الغنية بالدسم

الدهون والزيوت

- يُفضل استخدام الزيوت النباتية
- الاستمتاع بكميات معتدلة غنية جدًا بالكالوري!

اللحم والنقانق والسّمك والبيض

- يفضل تناول أنواع اللحم والنقانق قليلة الدهن (أقصى كمية ٣٠٠-٦٠٠ جم أسبوعيًا)
- سمك بحري مرتين أسبوعيًا (مرة منهما غنية بالدسم)

الفاكهة

- تحتوي بالتأكيد على كمية سكر أكثر من الخضروات!
- يوميًا مرتان على الأقل

• مثل التفاح والتوت والحمضيات

• مثل الموز والعنب والتمر

