وجبات متوازنة من طعام بيتك

يمكن بناء وجبات مناسبة من الطعام المعتاد دون شراء منتجات خاصة بالسكري.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

التوازن مع طعامك المعتاد

طريقة الطبق نقطة بداية للبالغين: نصفه خضار غير نشوية، وربعه بروتين، وربعه أطعمة تحتوي كربوهيدرات، مع مراعاة احتياجاتك وعلاجك. الحبوب والبقول والفاكهة والحليب قد تحتوي كربوهيدرات أيضًا، وليس السكر المضاف وحده. اختر الماء غالبًا، وعدّل الكميات مع اختصاصي التغذية. للأطفال، الأكل يجب أن يدعم النمو؛ لا تُطبّق حصص البالغين أو تقييد السعرات من دون تقييم.

اختر وجبة متكررة وناقش حجم حصتها ومكوناتها بدل تغيير نظامك كله في يوم واحد. تختلف احتياجات الأشخاص مع العلاج والحمل وأمراض الكلى وغيرها، فلا تصبح صورة طبق عام وصفة غذائية شخصية.

تطبيق يناسب هذا الموضوع

1. ابدأ بوجبة معتادة وأضف خضارًا وراجع كمية النشويات.
2. اختر طعامًا متنوعًا تستطيع الاستمرار به.
3. نسّق أوقات الطعام مع العلاج الذي تتناوله.

تفصيل يمنع الالتباس

منع الفاكهة أو النشويات بالكامل، أو اعتبار عبارة «للسكري» ضمانًا لجودة المنتج.

هل أحتاج طعامًا مختلفًا عن الأسرة؟

غالبًا يمكن للأسرة تناول طعام متوازن مشترك، مع اختلاف الحصص والخطة.

متى أطلب المساعدة؟

نقص وزن غير مقصود أو صعوبة الأكل أو مخاوف نمو الطفل تحتاج مراجعة مختص.

المصادر وحدود الاستخدام

CDC – تخطيط الوجبات

https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/diabetes-meal-planning.html

NIDDK – العيش بصحة مع السكري

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/healthy-living-with-diabetes