حساب الكربوهيدرات دون تعقيد

حساب الكربوهيدرات مهارة لفهم الطعام، وليس أمرًا بإلغاء مجموعة غذائية.

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

التقدير مهارة تتطور

ابدأ بتحديد الأطعمة التي تحتوي كربوهيدرات، ثم الكمية التي أكلتها فعليًا. لا تستخدم حجم قطعة خبز أو عدد تمرات كقيمة ثابتة؛ تختلف الأوزان والوصفات. استخدم ميزانًا عند التعلّم ومرجعًا موثوقًا يناسب الطعام. إذا كانت خطتك تربط الإنسولين بالكربوهيدرات، يحدد الفريق النسبة والتصحيح؛ لا نقدّم هنا نسبة عامة أو جرعة محسوبة. قد تؤثر الدهون والبروتين في نمط ارتفاع السكر أيضًا.

ابدأ بالمصادر الواضحة مثل الملصق والوصفة المعروفة وأدوات القياس التي شرحها المختص. لا يعطي اسم طبق منزلي عدد كربوهيدرات ثابتًا. حساب الطعام لا يحدد وحده جرعة إنسولين دون النسب والخطة التي وصفها الفريق.

خطوات تساعدك على الفهم

1. حدد الحصة والكمية الفعلية قبل الحساب.
2. اجمع كربوهيدرات مكونات الوجبة من ملصقاتها أو مرجع مناسب.
3. راجع أمثلة من طعامك مع المثقّف أو اختصاصي التغذية.

انتبه إلى هذا الفرق

حساب سكر الملصق فقط، أو إعطاء جرعة من نسبة وجدتها على الإنترنت.

هل الحصة الغذائية تعني دائمًا 15 غ؟

قد يستخدم التعليم «حصة كربوهيدرات» تساوي نحو 15 غ؛ لكنها ليست حجم كل حصة على العبوة.

متى أطلب المساعدة؟

إذا تكرر الهبوط أو الارتفاع بعد وجبات محسوبة، راجع التقدير والخطة بدل زيادة الجرعات تلقائيًا.

المصادر وحدود الاستخدام

CDC – حساب الكربوهيدرات

https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/carb-counting-manage-blood-sugar.html

ADA – حساب الكربوهيدرات وقراءة الملصق

https://diabetes.org/food-nutrition/understanding-carbs/carb-counting-and-diabetes

ISPAD – تثقيف الأطفال والمراهقين

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10107631/