أكل متوازن بميزانية واقعية

التخطيط لا يحتاج منتجات خاصة مكتوبًا عليها لمرضى السكري.

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

ابدأ بما تستطيع تكراره

يشرح NIDDK أن خطة الطعام ينبغي أن تناسب الاحتياجات والتفضيلات والروتين. يمكن مناقشة البقول والخضار والخيارات المتاحة محليًا مع المختص، مع مراعاة أي حالة أخرى تغير احتياجات الطعام.

قد تجعل النصائح المكلفة الشخص يشعر أن الرعاية بعيدة المنال. أخبر الفريق بميزانيتك ووقت الطبخ وما يتاح في الحي، فهذه معلومات مهمة لخطة قابلة للتنفيذ وليست أعذارًا.

التسوق كقرار صغير

اختر وجبات تعرف كيف تطبخها، وقارن السعر والحصة وقابلية الحفظ بدل شراء مجموعة منتجات خاصة. إذا كانت لديك تعليمات كلوية أو حساسية غذائية، فالتوازن العام لا يلغيها.

من الفهم إلى الخطوة التالية

1. اطلب من اختصاصي التغذية بديلين اقتصاديين لوجبة تتكرر عندك.

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

CDC – التثقيف والدعم للإدارة الذاتية

https://www.cdc.gov/diabetes/education-support-programs/index.html