

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مريض السكر في رمضان



Design by Behealthy (55059977)

أهمية وجبة السحور

عدم إهمال تناول وجبة السحور وتأخير وقتها والتزود خلالها بالمواد الغذائية المفيدة التي تعمل على رفع السكر بطريقة تدريجية ولدة طويلة تستمر خلال الصباح، وبذلك يتفادى المريض حدوث نوبة هبوط السكر الخطرة على الحياة.

للعلم بأن أي وجبة سريعة تحتوي على خبز أو بقصات أو عجين كالهامبرجر والساندويتشات والبيتزا والفطائر، فيها كمية مرتفعة من الكربوهيدرات والسكريات الحرارية العالية لذا يفضل تفاديها. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الضرر من تناول وجبات الهامبرجر ينتج عن ارتفاع محتواها من الأملاح والدهون الضارة والسكريات، مع انخفاض قيمتها الغذائية.



ارتفاع نسبة السكر

قد يكتشف الشخص ارتفاع قراءة السكر بشكل غير طبيعي في الصباح، وسبب ذلك قد يرجع إلى عدة عوامل:

- أولاً: الإكثار من كمية الطعام في السحور أو تناول أطعمة عالية السكر.
- ثانياً: عوامل داخلية تسهم في رفع سكر الدم صباحاً، وترتبط بتأثير هرمونات يفرزها الجسم أثناء النوم كهرمون النمو والكورتيزول والكورتيزون.
- ثالثاً: تقليل جرعة الأنسولين اليومية أو إهمال تناول العقاقير.



الفحص يبعد الخطر

عدم إهمال متابعة فحص معدل سكر الدم خلال اليوم، ويقترح فحصه في الصباح والظهر وقبل الإفطار وبعده بساعتين وقبل السحور.

ففي بعض الحالات، قد يحصل ارتفاع أو هبوط في سكر الدم، لكن من دون أن يشعر الشخص بالأعراض إلا بعدما يتدهور ويصل لمرحلة خطيرة.

أي أن الجسم يعاني من الهبوط (أقل من 5.3 ميلي مول) من دون شعور المريض، نتيجة لتعود جسمه على حالة الانخفاض، فلا ينتبه لها إلى أن تقل النسبة عن 5.2 ميلي مول وتظهر أعراض خطيرة جداً. وهو ما كان يمكن تفاديه بالحرص على متابعة فحص السكر عدة مرات في اليوم.

الاهتمام بالوزن والمشي



يعرف ارتباط داء السكري بالوزن، وإن لم يكن ذلك لازماً، فقد يكون الشخص مصاباً رغمًا عن نحافته. لكن، بشكل عام، يجب على الصائم المصاب تفادي زيادة الوزن خلال رمضان، والحرص على ثبات الوزن أو تخفيضه إن أمكن. فللوزن تأثير كبير على الصحة عموماً وعلى حالة مرض السكر خصوصاً، وتخفيض الوزن عادة ما يكون له دور إيجابي جداً في العلاج.

بالإضافة أهمية الرياضة وفوائدها في تثبيت الوزن وتنشيط الدورة الدموية وتسريع هضم وجبة الإفطار وتنظيم سكر الدم بما يسهم في الحفاظ على الصحة. لذا، يجب الحرص على ممارسة رياضة خفيفة يومياً كرياضة المشي لمدة نصف ساعة بعد وجبة الفطور بساعة مثلاً. ومن الممكن تقسيمها إلى فترتين تمتد كل منها لربع ساعة. بيد أنه لا يمكن اعتبار المشي في الأسواق كرياضة، فلا بد أن يصاحب أداءها الشعور ببذل مجهود، والتسوق لا يصاحبه بذل مجهود أثناء السير.

ولا يجب إهمال الفبقة هي الوجبة التي تقع بين وجبتي الفطور والسحور. ويجب أن تكون عبارة عن وجبة خفيفة، مثل عصير أو لبن مع سلطة وفاكهة أو أطعمة خفيفة أخرى. ومن الضروري تفادي الأطعمة الدهنية (كالقلبيات) والمالح والحلويات. فهي أغذية تسبب العطش ترفع من السكر بشكل كبير.



يحتاج مريض السكر في رمضان إلى التوازن في طريقة تناول طعامه ، وهذا لا يعني الحرمان من بعض المأكولات ، ولكنه فقط في حاجة إلى الأكل بحساب ، والتحكم ببدء السكر يعتمد على اتزان العلاقة بين الأنسولين ونسبة السكر في الجسم (سكر الدم).

أن أهم ما يجب أن يدركه المريض هو كيفية التعامل مع هذا المرض لضمان ثبات معدل سكر الدم ، فالانخفاض شأنه شأن الارتفاع مضر جدا للصحة ، وبالإضافة إلى دور العقاقير العلاجية ، يظهر تأثير التوعية الغذائية جليا في تعليم المصابين كمية الأغذية المناسبة لهم ونوعيتها.

إن سماح الطبيب بصيام المريض يعتمد على حالته الصحية الخاصة وقراءته لعدة أشهر لتبين استقرار حالته. وقد ينصح المريض بتجربة الصوم قبل رمضان ، حتى يمكن تخطيط ما سيمر خلاله في رمضان وتوقعه.

إذا سمح لمصاب السكر بالصيام ، فيجب عليه الحذر وتجنب عدة أمور من أهمها عدم إهمال أخذ العلاج بحسب خطته ، أو إهمال قياس نسبة سكر الدم عدة مرات خلال اليوم. وللعلم ، لا تعد حفنة الأنسولين مضطرة ، لذا لا بد من تناولها في الأوقات التي يحددها المعالج ، وقبل وجبة الإفطار والسحور برقع ساعة.

تأثير الأنواع المختلفة من الأغذية على نسبة سكر الدم :

أغذية تحتوي على سكريات سريعة الامتصاص والهضم ، وعليه فهي تسبب ارتفاعا سريعا ومفاجئا في مستوى سكر الدم بعد تناولها مباشرة ، وتشمل أنواع الحلويات صوموا والعصائر.

أغذية تحتوي على سكريات بطيئة الهضم والامتصاص ، فتسبب ارتفاع سكر الجسم بشكل تدريجي وبطيء ، ويستمر مفعولها لفترة طويلة. وتشمل تلك مجموعة البروتينات (كالببيض واللحوم) ، ومجموعة البقول كالعدس

والحمص والبقول ، ومنتجات الحليب ، والأغذية التي تحتوي على ألياف (كالخضار والفواكه والخبز الأسمر والقمح والشوفان). ومن هنا جاء تفضيل تناول الفاكهة الطازجة مقارنة بعصائرها نتيجة لخلو العصير من الألياف.

ويفضل أن تحتوي وجبة الإفطار على أغذية متنوعة تضمن الجمع بين تلك السريعة والأخرى البطيئة التأثير على السكر ، حتى تعمل على رفع سكر الدم بشكل سريع بعدما انخفض أثناء الصيام ، بالإضافة إلى استمرار ثباته لمدة من الزمن.

اما بالنسبة للسحور فالوضع يختلف إذ يجب تناول الأغذية البطيئة التأثير التي توفر للجسم السكريات بشكل تدريجي ولمدة طويلة تمتد لساعات. ومن أهمها تلك الغنية بالألياف مثل الخضار والفاكهة والبقول (عدس ، فول ، حمص) والخبز الأسمر.

الكمية أهم من النوعية:

لا يغفل عنا التنبيه الى عدم وجود ما هو ممنوع على مريض السكر ، فأهم عامل هو الكمية. يمكن للمريض تناول ما يريده ، لكن مع حساب ما يحتويه الغذاء من سكريات وتقنين الكمية ، حتى لا ترتفع سكر الدم بشكل كبير.

كما يراعى عدم تناول كمية كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة (سواء في الإفطار أو السحور) ، بل يفضل تناول عدة وجبات صغيرة وخفيفة تتخللها فترات راحة ، لضمان عدم حصول تلبك معوي أو صعود مفاجئ وكبير في سكر الدم. على ان يتم تناول وجبة السحور في وقت متأخر.

والمشكلة ان بعض الصائمين يستعملون في تناول جميع أنواع الأطعمة دفعة واحدة ، بما يسبب مشاكل صحية ومعوية وبخاصة لمريض السكر.



نوع الغذاء

من المهم التنويه بتفادي الشورية المصنعة من البودرة أو العلب ، أو التي تضاف لها الكريمة لغناها بالمواد الحافظة الكيميائية والأملاح. فالشورية الصحية الغذائية هي تلك المصنوعة من مكونات طازجة كالبقوليات (مثل العدس) أو الخضار (مثل الجزر والبروكلي) من خلال غليها ثم إضافة البهارات والليمون والفلفل والحليب عوضا عن الكريمة ، لتشكل بذلك طبقا خفيفا وغنيا بالقيمة الغذائية ومنخفض الأملاح وبلا كيميائيات حافظة أو ملونة.

وتحتوي الأطعمة المحفوظة بالتجميد على عناصر غذائية أكثر من تلك المخزنة في العلبات. كما ان العلبات تحتوي على كمية أملاح وكيميائيات كبيرة ، لذا ينصح باستخدام الخضروات المجمدة بدلا من تلك المعلبة. وطبعاً، الأفضل هو استخدام الطازجة.

أما الحلويات فيجب أن يكون هناك ذكاء في اختيار الأنسب والأكثر قيمة غذائية كأطباق الفواكه والمهلبية والكاسترد والجل ي، وتفادي الحلويات

المحتوية على نسبة عالية من الدهون ، مثل الكنافة ولقمة القاضي والوريات ، التي تحضر بالدهن والقلبي ومن ثم تغطى بالقطر (الشيرة). وللمقارنة ، تحتوي الورية الواحدة في المتوسط على 150 سعرة حرارية ، بينما يحتوي طبق المهلبية أو الجلي في المتوسط من 70 إلى 90 سعرة حرارية وعلى كمية سكر اقل أيضا.

الإفطار الصحي لمريض السكري:

– فحص نسبة السكر ثم اخذ الحقنة قبل وقت الإفطار برقع ساعة.
– بدء الإفطار بتناول 2 – 3 حبات من التمر مع ماء أو لبن خالي الدسم.
– الراحة لعشر إلى خمس عشرة دقيقة ، وهو الوقت الذي تستغرقه الصلاة.
– البدء بشرب الماء والشورية الغذائية كأول طبق في وجبة الإفطار، حتى يروي المريض جسمه.

– تناول السلطة على حدة ، فلا يفضل خلطها مع الأرز ، حيث ان تناول السلطة وما تحتويه من ألياف يسبب سرعة الإحساس بالشبع ، مما يقلل من تناول النشويات وبالتالي التحكم في كميتها.
– تناول طبق صغير من الرز الاسمر او ريع خبز اسمر مع كمية من اللحم.
– تناول نوع من الفاكهة أو حلويات خفيفة صحية كالمهلبية والكاسترد.



أنواع السوائل

وبما أن رمضان هذا الصيف جاء خلال فترة الحر الشديد ، لا بد من تعويض ما يفقده الجسم خلال النهار من سوائل بالإكثار من شرب الماء والسوائل خلال وقت الإفطار ، سواء خلال الوجبة أو بعدها لتفادي حدوث الجفاف ومضاعفاته. كما يجب عدم إهمال تناول منتجات الحليب (مثل الروب واللبن والمهلبية) التي تسهم في ترطيب الأمعاء والمعدة.



بعض المشروبات الشعبية في رمضان يفضل تفاديها:

يمثل الفيمتو مشكلة للكثير من الصائمين ، لكون تناوله يرتبط بعادة شعبية رمضان ، فهذا الشراب ذو التركيز العالي من السكر ، يحضر بإضافة ماء وسكر أيضا. وبالرغم من غناه بالسعرات الحرارية والسكريات ، فليس له فائدة صحية ، مما يفسر تفضيل تفاديه ، لكن عند الضرورة يمكن تحضيره بخلطه مع ماء ومن دون إضافة سكر ، والاكتفاء بتناول ربع كوب مثلا.



حتى لو كانت المشروبات الغازية من النوع الدايت (المحلاة بالمواد الكيميائية) ، والتي لا تحتوي على سكر أو سعرات حرارية ، يفضل تفاديها بسبب عدم فائدتها للجسم.