



# التغذية ومرض السكري



للإستفسار وحجز المواعيد يرجى الإتصال 1826666

(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the  
App Store

Download on  
Google play

myMowasat

نرمسى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

## يشمل علاج مرض السُّكَّرِي:

- الرصد المستمر لمستوى السكر في الدم.
- وضع خطة لاتباع نمط غذائي صحي بالتعاون مع أخصائي التغذية.
- العلاج الدوائي سواء كان أقراص أو حقن أنسولين.
- ممارسة الرياضة بانتظام والحفاظ على وزن صحي.

## الرصد المستمر لمستوى السكر في الدم:

يتمثل الهدف في الحفاظ على مستويات السكر في الدم خلال النهار قبل وجبات الطعام بحيث تتراوح بين 80 و130 ملغم/ديسيلتر (4.44 إلى 7.2 مليمول/لتر) وألا تزيد الأرقام بعد وجبة الطعام عن 180 ملغم/ديسيلتر (10 مليمول/لتر) بعد ساعتين من الأكل.

## وضع خطة لاتباع نمط غذائي صحي بالتعاون مع أخصائي التغذية و ذلك ل :

- تصميم نظام غذائي يعتمد على أهدافك الصحية و رغباتك و نمط حياتك لتحسين عاداتك الغذائية.
- إختيار أحجام الحصص الغذائية التي تتناسب مع احتياجاتك و بناءً على حجمك و مستوى نشاطك.
- تنظيم معدل السكر في الدم .
- التحكم في الوزن و عوامل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كأمراض القلب و ارتفاع ضغط الدم و ارتفاع نسبة الدهون.

## علامَ ينطوي النظام الغذائي لداء السكري؟

يعتمد النظام الغذائي لداء السكري على تناول ثلاث وجبات طعام في أوقات منتظمة خلال اليوم، ويساعد هذا النظام على استفادة الجسم بشكل أفضل من الأنسولين الذي يفرزه أو يحصل عليه من خلال امتصاص الدواء.

## الخيار الصحي من المجموعات الغذائية الرئيسية:

### الكربوهيدرات

أثناء الهضم، تتحلل السكريات (الكربوهيدرات البسيطة) والنشويات (الكربوهيدرات المعقدة) إلى غلوكوز في الدم. ركِّزْ على اختيار الكربوهيدرات الصحية مع مراعاة حجم الحصص المناسبة لك و التي حددها لك إختصاصي التغذية ، مثل:

- الفاكهة
- الخضراوات النشوية ( البطاطا ، الذرة ، القرع )
- الحبوب الكاملة
- البقول مثل الفول والبالزاء
- مشتقات الحليب مثل الحليب ، اللبن

## الأغذية الغنية بالألياف

. تساعد الالياف على التحكم في مستويات السكر في الدم. مثل :

• الخضراوات غير النشوية

• الفاكهة

• المكسرات

• البقول مثل الفول والبالزلاء

• الحبوب الكاملة

## البروتين

• حاول التقليل من استهلاك مصادر البروتين الغنية بالدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء (الخروف والعجل) إلى مرة أو مرتين كحد أقصى بالأسبوع أي ما يعادل 170 جرام أو أقل.

• تجنب اللحوم الباردة المصنعة والمعلبة (المرتديلا، النقانق والسلامي).

• احرص على تناول اللحوم البيضاء مثل الأسماك و صدر الدجاج منزوع الجلد

## الدهون “الجيدة”

تساعد الأطعمة التي تحتوي على الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة على خفض مستويات الكوليسترول في الدم. وهي تتضمن:

• الأفوكادو

• السالمون

• البذور ومنها بذور الكتان والشيا

• المكسرات النيئة ومنها الجوز، اللوز، الكاجو، الفستق الحلبي و الفول السوداني

• زبدة المكسرات و منها زبدة الفول السوداني

• زيت الزيتون، زيت السمسم، زيت الفول السوداني، زيت بذور الكتان

تجنب الدهون المشبعة مثل زيوت جوز الهند وبذرة النخيل. و الدهون المتحوّلة الموجودة في الوجبات الخفيفة الجاهزة، والسلع المخبوزة، والزبدة، والسمن الصناعي و جلد الدجاج.

• **الصوديوم.** لا تتناول أكثر من 2300 ملغم من الصوديوم أي ما يعادل ملعقة واحدة صغيرة أو 5.8 جرام في اليوم. قد يقترح طبيبك تناول كمية أقل إذا كنت لديك ارتفاع في ضغط الدم.

## طرق إنشاء نظام غذائي لمريض السكري

بمساعدة أخصائي التغذية، قد تجد أن واحدة أو مجموعة من الطرق التالية هي طريقة ناجحة بالنسبة لك:

### طريقة الطبق

تقدم جمعية السكري الأمريكية طريقة بسيطة للتخطيط للوجبات كالتالي :

• املاً نصف طبق بالخضراوات غير النشوية مثل السبانخ والخيار والطماطم

• املاً ربع طبق بالبروتين مثل السمك أو الدجاج او اللحم خفيف الدهون.

• املأ الربع الأخير من الطبق بأحد العناصر الغذائية من الحبوب الكاملة أو إحدى الخضراوات النشوية مثل البازلاء الخضراء.

• وعليك إدخال الدهون "المفيدة" كالمكسرات أو الأفوكادو أو زيت الزيتون بكميات قليلة.

• أضف حصة غذائية من الفاكهة أو منتجات الألبان أو الشاي أو القهوة بدون تحلية.

## عد الكربوهيدرات:

قد تحتاج لتعلم طريقة حساب كمية الكربوهيدرات في وجباتك الرئيسية و الخفيفه بحيث يمكنك ضبط جرعة الأنسولين وفقاً لها .

الحصة الغذائية الواحدة في كل فئة تُعرف باسم "الخيار" حيث يحتوي الخيار الواحد من الطعام على نفس الكمية من الكربوهيدرات والبروتين والدهون والسعرات الحرارية |.على سبيل المثال، تشتمل قائمة النشويات والفواكه والحليب على خيارات تتراوح ما بين 12 إلى 15 جراماً من الكربوهيدرات. (بالإشارة إلى جدول 1)

## المؤشر الجلايسيمي

هو مقياس لاحتواء الأطعمة والمشروبات على كربوهيدرات ترفع مستوى السكر بالدم بعد تناولها. الاطعمه ذات المؤشر الجلايسيمي العالي ترفع مستوى السكر بالدم أسرع من الاطعمه ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض حيث أنها تساعد على تقليل مخاطر مرض السكر و مضاعفاته و الشعور بالشبع لوقت أطول. (بالإشارة الى جدول رقم 2)

## العلاج الدوائي سواء كان أقراص أو حقن أنسولين:

يتم اختيار نوع العلاج و جرعاته من قبل الطبيب بما يناسب الحاله الصحية .

في حال كان العلاج معتمد على الأنسولين يجب التنسيق بين وقت حقن الانسولين و مواعيد تناول الوجبات لتجنب ارتفاع أو انخفاض مستوى سكر الدم (بالإشارة الى جدول رقم 3)

## ممارسة الرياضة بانتظام والحفاظ على وزن صحي:

يحتاج الجميع لممارسة التمارين الهوائية بانتظام ولا يستثنى الأشخاص المصابون بالنوع 1 من داء السكري. أولاً، احصل على موافقة طبيبك على ممارسة الرياضة. ثم اختر الأنشطة التي تستمتع بها، مثل المشي أو السباحة، واجعلها جزءاً من روتينك اليومي.

تذكر أن النشاط البدني يخفض من نسبة السكر في الدم. إذا بدأت نشاطاً جديداً، فتحقق من نسبة مستوى السكر في الدم بمعدل أكثر من المعتاد حتى تعلم كيف يؤثر هذا النشاط على مستويات السكر في دمك. قد تحتاج إلى تعديل خطة وجباتك أو جرعات الأنسولين للتعويض عن النشاط المتزايد.

أعراض هبوط السكر:

• تعرق شديد ورجفة وشحوب

• صداع ، غشاوة في النظر

• اشتداد ضربات القلب

• الشعور بالجوع الشديد

• توتر وهياج ، عدم القدرة على التركيز

• تغييرات في الشخصية والتصرفات

• فقدان الوعي

## الإرشادات في حالة حدوث هبوط في معدل السكر (اقل من 70 ملغ):

• قاعدة 15 - 15

- إعطاء المريض 15 جرام من المواد السكرية أو الكربوهيدراتية : 2/1 كوب من الماء المذاب فيه ملعقتين من السكر ، أو ثلث كوب عصير فاكهة محلى مثل عصير المانغا أو ½ كوب سفن اب عادي او 3 بونبون محلى
- وضع قليل من العسل او ملعقتين من المربي في فم المصاب إذا كان فاقداً للوعي
- قياس مستوى سكر الدم بعد 15 دقيقة
- نقل المصاب إلى المستشفى

أ- الخبز ومشتقاته	
الباغل (Bagel)	¼ قطعة كبيرة (أونس واحد)
توست أبيض أو أسمر	شريحة واحدة (أونس واحد)
المافين (Muffin)	½ قطعة
خبز البرجر (Bun)	½ قطعة (4/3 أونس)
خبز عربي (صغير)	½ قطعة
الخبز الإفرنجي الرول (صغير)	قطعة واحدة (أونس واحد)
خبز مسطح (ايرانبي) متوسط	¼ قطعة (أونس واحد)
خبز هندي (باراث)	¼ قطعة (أونس واحد)

ب - الحبوب	
الحبوب المطبوخة بأنواعها	½ كوب
كورن فليكس (بدون سكر أو شوكولاته)	¾ كوب
(couscous) الكوسكوس	كوب ⅓
طحين القمح أو الأرز	3 ملاعق طعام
حبوب الشوفان	½ كوب مطبوخ
الباستا / نودلز/المعكرونه	⅓ كوب مطبوخ
الأرز (ابيض أو أسمر)	⅓ كوب مطبوخ
حب الهريس/الجريش	⅓ كوب

ج- أطعمة أخرى	
ذرة	½ كوب
ذرة مشوية (كوز صغير)	واحدة (140 غرام)
بازلاء خضراء	½ كوب
بطاطا مسلوقة أو مشوية	واحدة صغيرة (90 غرام)
بطاطا مهروسة	½ كوب
فشار (بدون زيت)	3 أكواب
بطاطا مقالية (رقائق الشيبس)	90 غرام (تحسب حصة من الكربوهيدرات)
فشار بالزيت أو الدهن	3 أكواب (تحسب حصة من الكربوهيدرات)
بسكويت	شريحة واحدة ( ½ ² بوصة)
فاصوليا، لوبيا، عدس	½ كوب مطبوخة (حصة من الكربوهيدرات)

## د. الفواكه

تحتوي الحصة الواحدة من الفاكهة على 15 غم من السكر. علما بأن الكمية الموصى بها لمرضى السكري تعادل حصتين من الفواكة في اليوم الواحد.

يوضح الجدول التالي مقدار الحصة الواحدة من الفواكة:

النوع	الكمية
برتقال	ثمرة وسط
مشمش	4 ثمرات صغار
أناناس طازج	$\frac{3}{4}$ كوب
توت	1 كوب
موز	1 صغير
تمر	3 حبات صغيرة
تين طازج	ثمرتين وسط
فراولة	كوب وربع
أفندي	ثمرة وسط
مانغا	نصف حبة صغيرة
شمام	كوب واحد (مقطع مكعبات)
ليمون	حبة صغيرة
رقبي	كوب و ربع (مقطع مكعبات)
دراق	ثمرة وسط
كمثرى	ثمرة صغيرة
خوخ / كوجا	ثمرتين صغيرتين
تفاح	ثمرة صغيرة
عنب	17 حبة صغيرة
جوافا	ثمرتين صغيرتين
كيوي	$\frac{1}{2}$ كوب مقطع
رمان	نصف كوب
كرز	12 حبة
جريب فروت	$\frac{1}{2}$ ثمرة كبيرة
فواكه مجففة	2 ملعقة طعام

## الأطعمة العربية والخليجية

حصة النشويات (15 غم)	المقدار	الأطعمة
1	½ كوب + 30 غم لحم أو دجاج أو سمك	المجبوس، البرياني
0.5	كوب + 30 غم لحم أو دجاج أو سمك	مرق بالخضراوات
1.5	قطع واحدة	محشي باذنجان
2	5 حبات متوسطة الحجم	ورق عنب محشي
1	حبة واحدة	كبة برغل
1.5	كوب	شورية عدس
2	كوب	معكرونة باللحم
0.25	½ كوب	تبولة
2	قطعة واحدة (90 غرام)	فطائرسانخ
1.5	قطعة واحدة (90 غرام)	فطائر لحم
1.5	قطعة واحدة (60 غرام)	فطائر جبنه
1.5	قطعة واحدة (55 غرام)	فطائر زعتر
1	نصف حبة (55 غرام)	شاورما دجاج
1	نصف حبة (55 غرام)	شاورما لحم
1	½ كوب	فول مدمس (بالزيت)
1	حبتان (45 غرام)	فلافل
1	⅓ كوب	متبل (بابا غنوج) (بالزيت)
1	قطعة واحدة (40 جرام)	سمبوسة جبن
1	قطعة واحدة (40 جرام)	سمبوسة لحم
1	حبتان (15 غم الحبة)	بقلاوة
1	قطع واحدة (60 غرام)	كنافة بالجبنه
1	حبة واحدة (متوسطة 45 غرام)	قطايف بالجبنه
1.5	حبة واحدة (متوسطة 45 غرام)	قطايف بالجوز
1	حبة واحدة	معمول بالتمر
2.5	⅓ كوب	أرز بالحليب
2	قطعة واحدة (60 غرام)	بسبوسة
2	⅓ كوب	مهلبية

مؤشر جلايسيمي مرتفع (سريع الزهم)	مؤشر جلايسيمي متوسط	مؤشر جلايسيمي منخفض (بطيء الزهم)	
أبيض، بني خبز من الدقيق الأسمر خبز لبناني خبز عربي خبز مفروود دقيق الشاباتاي	خبز بلدي	خبز من بذور الحبوب الكاملة (قمح / متعدد الحبوب) خبز عربي مفروود مع بذور	خبز
حبوب ويتابكس، ريس كرسيز، كورن فليكس قمح منفوخ شوفان العصيدة سريع التحضير، عصيدة من دقيق الذرة	نخالة شوفان دقيق شوفان سريع التحضير	رقائق شوفان العصيدة نخالة أول بران موسلي طبيعي (دون إضافة سكر)	حبوب الإفطار
بسكويت القهوة الصباحية* خبز ميلبا المحمص / كعكات	بسكوت دايجستف* رقائق بسكوت كريمي* خبز الجودار المحمص الاصلي	بسكويت الشاي الغني* خبز الجودار المحمص مع بذور	بسكويت ورفائق بسكوت
معكرونة مكونة من الذرة والأرز، أرز أبيض سريع التحضير أرز الباسمين، دخن، فول معكرونة (بيضاء)، ماركروني وجبن	أرز بسمتي أرز بسمتي سهل الطهي أرز بني كسكس	معكرونة من الدقيق الأسمر (من القمح)، معكرونة، خالية من الجلوتين (باستثناء المعكرونة المصنوعة من الأرز والذرة) معكرونة، الكنيوا، لوبيا شعاعية، حمص، عدس، فاصولياء، زبدة الفول، شعير، حنطة سوداء	حبوب وبقوليات
بطاطا قديمة مسلوقة، بطاطس مقلية / رقائق بطاطس*	بطاطس	بطاطا حلوة	خضروات نشوية
لفت يقطين لفت سويدي	شمندر أحمر	أصابع الست، بازلاء، جزر، طماطم، خس، بروكلي، كرنب، بادنجان، خيار، مشروم	خضروات
بلح بطيخ ليتشي عصير تفاح وبرتقال، (كوب صغير)	مشمش، عنب أسود، فاكهة الكيوي، بابايا، أناناس، كنتالوب، بطيخ، عنب كشمشي، زبيب، تين، فاكهة معلبة مع القطر، عصير الكرز	تفاح، جريب فروت، مانجو، عناب أخضر، برتقال، خوخ، كمثرى، برفوق، فراولة، موز، مشمش مجفف، تين، فاكهة معلبة مع العصير	فاكهة
حليب الأرز حليب القرنفل	حليب مكثف، محلي*	حليب منخفض وكامل الدسم، زبادي منخفض وكامل الدسم، كاسترد منخفض الدسم وعادي	منتجات الألبان وفول الصويا
كبة بطاطا - سمبوسك، فشار	رقائق الذرة، رقائق البطاطس* متلجات*	أوراق العنب، فلفل، كبة (محصية باللحم) كبة برغل، فول سوداني* جوز الكاجو*	وجبات خفيفة
زلابيا	غريبة تمريرة	مهلبية، أم علي، درايبل، شوكولاتة*	حلويات

\* تحتوي هذه الأطعمة على كميات عالية نسبياً من الدهون، حافظ على هذه الكميات عند الحد الأدنى.



نوع الانسولين	الاسماء الشائعة	موعد تناول الوجبة
سريع المفعول	نوفالوج ، نوفورايد ، ابيدرا ، اكتروايد	يتم حقنه 5 - 10 دقائق قبل الوجبة يمكن حقنه أثناء أو بعد تناول الوجبة مباشرة يغطي احتياجات الجسم لوجبة واحدة إذا لم تتناول الوجبة بالموعد المحدد وبالكمية المحددة ستكون عرضة لهبوط سكر الدم
طويل المفعول انالوج	لانتوس ، تريسيبا ، ليفيمير	يفضل تناول سناك خفيفه قبل النوم بالاعتماد على فحص السكر قبل النوم
خليط	هيمالوج 50/50 او 75/25 نوفالوميكس 50 /50 او 30/70	موعد تناول الجوجبات 5 - 10 دقائق بعد الحقن مع اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن خلال اليوم

سيقوم الطبيب بمراجعته احتياجك من الانسولين من وقت لآخر بناء على التغيرات التي تحدث في وزنك، المجهود البدني الذي تبذله، كميته الطعام التي تتناولها، حالتك الصحية، و الضغوط التي تتعرض لها.

### مثال لحمية لمدة يوم واحد:

وجبة الفطور	وجبة الغداء	وجبة العشاء
½ رغيف خبز أسمر صغير ½ كوب كورن فلكس بالحبوب الكاملة	120 جرام لارانيا (يرجى استخدام الكريمة قليلة الدسم و المعكرونة السمراء) بدون ملح + 60 جرام لحمه بدون دهن	½ كوب أرز مطبوخ بدون دهن (زيت أو سمنة) + 60 جرام سمك مشوي أو ربيان مشوي
30 جرام جبنة حلوم قليلة الدسم	1 كوب سلطة عربية مع ملعقة صغيرة زيت زيتون	1 كوب سلطة خس (بدون عصير الليمون)
2 ملعقة طعام لبنه قليلة الدسم	1 كوب لوبياء أو بامية مع صلصة الطماطم و الثوم و البصل	1 كوب شوربة عدس
1 كوب حليب قليل الدسم 10 جرام حلاوة دايت وجبة خفيفة:	(ممکن إضافة الفلفل الحلو الملون المفضلة للأكسدة) وجبة خفيفة: ¼ كوب زبادي قليل الدسم	¾ كوب لبن قليل الدسم 1 مهلبية دايت
1 برتقالة (دائما تناول الفاكهة بدل شربها و ذلك لأخذ كمية وفيرة من الألياف)	1 تفاحة	

يرجى العلم بأن المثال السابق هو مجرد فكرة عامة عن كيفية تقسيم الوجبات الغذائية و بعض من خيارات الأطعمة الصحية المناسبة لمرضى السكري، يرجى استشارة أخصائية التغذية لمساعدتك بتحديد الكميات المناسبة لك لتأمين احتياجاتك من العناصر الغذائية المناسبة لجسمك.



**Table (3)**

Type of insulin	Common names	Meals times
Fast effective	Novolog, novorapid, actrapid, apidra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Injection should be (5-10) minutes before the meal.</li> <li>• Injection could be during having the meal directly.</li> <li>• It is enough for the body needs for a meal only.</li> <li>• If you do not take you meal on the exactly time and quantity of the glucose in your blood could be lowered.</li> </ul>
Long term effective (analogue)	Lantus, Tresiba, Levemir,	It is preferred to have snack before sleeping in addition to check the glucose in your blood.
Different (mix)	Humalog, 50/50 or 25/75 Novamix 50/50 or 30/70	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Having your meal after (5-10) minutes from taking the injection , you should follow a healthy and balanced diet during the day</li> </ul>

The physicians will prescribe and determine the dose of insulin you will take frequently based on the changes in your body weight, the exerted physical efforts you can do, the quantity of food, health status, your pressure you could face.

**Example of a one-day diet:**

Breakfast	Lunch	Dinner
½ small loaf od brown bread ½ cup of all bran cornflakes 30g of Low fat Halloumi cheese 2 Tablespoons of low-fat Labna 1 cup of low fat milk 10g of diet halawa Snack 1: 1 orange (Always choose the fruit instead of its juice for higher fiber content)	120g of unsalted lasagna (made with low fat cream and brown pasta) + 60g of lean minced meat 1 cup of mixed vegetable salad + 1 teaspoon of olive oil 1 cup of green beans with oil You can add colored capsicum (rich in anti-oxidants) Snack 2: ¾ cup of low fat yoghurt 1 apple	½ cup of cooked rice without oil + 60g of grilled fish or shrimps 1 cup of lettuce salad (without lemon juice) 1 cup of lentil soup ¾ cup of low fat yoghurt 1 diet pudding

Please note that the previous example is just a general idea of how to distribute your meals and some of the healthy options suitable for individuals with diabetes. Please consult a dietitian to help you determine the appropriate quantities for you to secure your nutritional needs that are suitable for your body.



**Table (2)**

Item	low glycemic index rating of foods (slow digesting)	Medium glycemic index rating of foods	High glycemic index rating of foods (fast digesting).
 <p>Bread:</p>	Whole grain bread (wheat /multi-grain) Arabic bread with seeds	Arabic bread	White and brown Bread Lebanese bread Arabic bread Flatbread, Chapatti flour
 <p>Breakfast cereals</p>	Oat grain porridge All bran flakes, Natural Muesli Without sugar	Oat bran  Easy homemade Oat flour	Weetabix grain, rice krispies , corn flakes, Puffed wheat, quick cooking oat porridge, corn flour porridge.
 <p>Biscuits</p>	Tea biscuits, toasted rye bread with seed	Digestive biscuits, creamy wafer biscuits, original toasted rye bread	Morning coffee biscuits, toasted melba bread/ cupcake
 <p>Grains and legumes</p>	Brown flour macaroni, (wheat), pasta without gluten (except pasta made of rice and corn), quinoa pasta, Black eye bean, chickpeas “Hummus”, lentil, peas, peanut butter, barley, buckwheat	Basmati rice, easy cooking rice, brown rice, cuscus	Corn and rice pasta, quick cooking white rice, jasmine rice, white macaroni, fowl, white pasta, macaroni and cheese.
 <p>Starchy vegetables</p>	Sweet potato	Potato	Old boiled potato, fried potato, potato chips
 <p>Vegetables</p>	Ladyfinger, peas, carrot, tomato, lettuce, broccoli, cabbage, eggplant, cucumber, mushroom	Red Beetroot	Turnip , pumpkin, Swedish turnip
 <p>Fruits</p>	Apple, grapefruit, mango, green grape, orange, peach, pear, plum, strawberries, banana, dried apricot, fig, canned fruits with juice	Apricot, black grape, kiwi, papaya, pineapple, cantaloupe, watermelon, raisin, fig, canned fruits with sugar syrup, cherry juice	Dates, watermelon, lychee, apple or orange juice (small cup)
 <p>Dairy products</p>	Low fat milk, full fat milk, low fat yogurt, full fat yogurt, low fat custard, regular custard	Sweetened condensed milk	Rice milk, milk with clover
 <p>Snacks</p>	Vine leaves, Falafel, meat kibbah, bulgur kibbah, peanut, walnut, cashew	Corn flakes, potato chips, ice-cream	Potato kibbah, Samosa, popcorn
 <p>Desserts</p>	Muhlabeyya, Om Ali, Darabeel, chocolate	Ghuraiba, Tamreyya	Jalebi

Item	Amount	Carbohydrate (15 gm )
<b>E- Arabic and Gulf:</b>		
Majboos, Biryani	1/2 cup + 30 gm meat, fish, chicken	1
Vegetable soup	1 cup + 30 gm meat, chicken or fish	0.5
Stuffed eggplant (mahshi)	1 piece	1.5
Stuffed grape leaves	1 piece	2
Bulgur	1 piece	1
Lentil soup	1 cup	1.5
Pasta with meat	1 cup	2
Tabbouleh salad	1/2 cup	0.25
Spinach pie	1 piece (90 gm)	2
Meat pie	1 piece (90 gm)	1.5
Cheese pie	1 piece (60gm)	1.5
Thyme pie	1 piece (55 gm)	1.5
Chicken shawarma	1/2 sandwich (55 gm)	1
Meat shawarma	1/2 sandwich (55 gm)	1
Beans	1/2 cup	1
Falafel (green beans)	2 pieces (45 gm)	1
Baba ghanoush	1/3 cup	1
Cheese Samosa	1 piece (40 gm)	1
Meat Samosa	1 piece (40 gm)	1
Baklava	2 pieces (15 gm)	1
Kunafah with cheese	1 piece (60 gm)	1
Katayef with cheese	1 piece (45 gm)	1
Katayef with coconut	1 piece (45 gm)	1
Maamoul (stuffed with dates)	1 piece	1
Rice pudding (with milk)	1/2 cup	2.5
Basbousa	1 piece (60gm)	2
Muhallebeyyah	1/2 cup	2

Item	Amount
<b>D- Fruits:</b>	
Orange	1 medium orange
Apricot	4 apricots
Fresh Pineapple	3/4 cup
Berries	1 cup
Banana	1 small banana
Cherry	12 small cherries
Date	3 small dates
Fresh fig	2 medium figs
Strawberries	1 1/4 cup
Mandarin	1 medium mandarin
Mango	1 small half mango
Sweet melon	1 cup (cubes)
Lemon	1 lemon
Watermelon	1 1/4 cup (cubes)
Plum	2 small plums
Pear	1 small pear
Peach	1 medium peach
Apple	1 small apple
Grape	17 small grapes
Guava	2 small guava
Kiwi	1/2 cup sliced
Pomegranate	1/2 cup
Cherry	12 cherries
Grapefruit	1/2 large grapefruit
Dried fruits	2 tablespoons

Item	Amount
<b>C- Other Starchy food:</b>	
Corn	1/2 cup
Grilled Corn (small piece)	140 gm
Green peas	1/2 cup
Boiled or grilled potato	Small piece (90 gm)
Mashed potato	1/2 cup
Popcorn (without oil)	3 cups
Fried chips	90 gm (considering carbohydrate)
Popcorn (with oil)	3 cups (considering carbohydrate)
Biscuit	One piece (2 1/2 inches)
Beans, lentil	1/2 cup (cooked) (considering carbohydrate)



## Fruits:

• One serving of fruit contains 15 g of sugar. Note that the recommended amount for individuals with diabetes is equivalent to two servings of fruits per day.

The following table shows the amount of one serving of fruits:

- Feeling very hungry.
- Tension and agitation, inability to concentrate.
- Changes in personality and behavior.
- Loss of consciousness.

## Instructions in case of hypoglycemia (less than 70 mg):

- Rule 15-15
- Give the patient 15 grams of sugary or carbohydrate substances: 1/2 cup of dissolved water in 2 tablespoons of sugar, or a third of a cup of sweetened fruit juice such as mango juice or 1/2 cup of regular seven up or 3 sweetened candy.
- Put a little honey or two tablespoons of jam in the mouth of the injured person if he is unconscious.
- Blood sugar level measurement after 15 minutes.
- Transporting the individual to the hospital.

**Table (1)**

Item	Amount
<b>A- Bakery Products:</b>	
Bagel	¼ large bagel (one ounce)
White or black toast	One piece (one ounce)
Muffin	1/2 piece
Bun	1/2 piece (3/4 ounce)
Arabic bread (small)	1/2 piece
European bread roll (small)	1 piece (one ounce)
Iranian bread (mid)	1/4 piece (one ounce)
Indian bread	1/4 piece (one ounce)

Item	Amount
<b>B- Grains:</b>	
Cooked legumes	1/2 cup
Corn flakes (without sugar or chocolate)	3/4 cup
Couscous	1/3 cup
Rice or Wheat Flour	3 table spoon
Oat grains	1/2 cup (cooked)
Macaroni / noodles / pasta	1/3 cup (cooked)
White or black rice	1/3 cup (cooked)
Harees	1/3 cup



## The plate

The American diabetes association recommends a simple way to plan the meals as the following: -

- Fill half of the plate with non-starchy vegetables such as spinach, cucumber, or tomato.
- Fill quarter of the plate with lean meat such as fish, chicken, or meat.
- Fill the last quarter of the plate with any of the complex carbohydrates such as whole grains or some starchy vegetables such as green peas.
- Including healthy fats such as nuts, avocado, or olive oil in moderate quantities.
- A some a serving of fruits, dairy products, tea or coffee without sugar.

## Calculating carbohydrates:

- You may need to learn about how to calculate the portions of carbohydrates in your main meals and snacks in order to adjust your insulin doses with the help of the doctor.
- One serving of each category known as an “option” which is one type of food that contains same carbohydrate, protein, calories. For example, the food list of carbohydrates, fruits and dairy contains (12-15 gm) of carbohydrate. (Check table number “1”).

## Glycemic index

It is a measure of the carbohydrates that raise the level of sugar in the blood after consuming them. Foods with a high glycemic index raise the blood sugar level faster than foods with a low glycemic index as they help reduce the risk of diabetes and its complications and make you feel full for a longer time. (Check table number “2”).

## The treatment (pills or insulin injection):

- The type of treatment and its doses are chosen by the doctor to suit the health condition.
- If the treatment is insulin-dependent, the time of insulin injections and meal times must be adjusted accordingly to avoid high or low blood sugar level (Look at table “3”).

## Exercising regularly to maintaining a healthy weight

- Everyone needs regular aerobic exercise and people with type 1 diabetes are not an exception.
- First, get your doctor’s approval to exercise. Then choose activities you enjoy, such as walking or swimming, and make them part of your daily routine.
- Remember that physical activity lowers blood sugar. If you start a new activity, check your blood sugar level at a higher rate than usual so that you know how this activity affects your blood sugar levels. You may need to adjust your meal plan or insulin doses to compensate for the increased activity.

## Symptoms of hypoglycemia:

- Heavy sweating, shivering and paleness.
- Headache, blurred vision.
- Intense heartbeat.

## Examples of foods which are rich in fiber:

- Non-starchy vegetables such as cucumber, capsicum and lettuce.
- Fruits.
- Nuts.
- Legumes such as beans and peas.
- Whole grains.

## Protein

- Try to limit your consumption of animal protein sources which are rich in saturated fats such as red meat like sheep and calf to once or twice a week maximum, that's equivalent to 170 grams or less.
- Avoid cold cuts like mortadella, pepperoni and hotdog.
- Go for white meat the most days of the week such as fish, and skinless chicken breasts.

## Healthy fats

Healthy food that contains monounsaturated fats and polyunsaturated fats help in reducing blood cholesterol levels.

Examples:

- Avocado.
- Salmon.
- Nuts such as walnuts, almonds, cashew, pistachio and peanuts.
- Seeds such as flaxseeds and chia seeds.
- Olive oil, sesame oil, peanut oil, and flaxseed oil.
- Nut butters such as peanut butter.

Avoid Saturated fats such as coconut oil, palm oil, trans fats that are found in fast food, pastries, butter, margarine and chicken skin.

## Sodium

- Do not consume more than 2300 mg/l of sodium which is equivalent to 1 teaspoon or 5.8g per a day.
- Your doctor may suggest eating less salt if you have high blood pressure.

## Organizing the daily diet of individuals with diabetes:

- With the help of a dietitian, you may find that one or a combination of the following methods is a successful method for you:

The treatment of diabetes:

- Ongoing checkups of the blood glucose level.
- Following a diet that's designed by a dietitian as per each person's body requirements.
- Medication compliance as prescribed by the doctor either pills or insulin injection.
- Exercising regularly and maintaining a healthy weight.

## Continuous checkups of the blood glucose level.

The purpose of having the blood sugar level during the day controlled before each meal and to keep it between (80-130 mg/dl) (4.44 – 7.2 mmol/l), and not to exceed more than (180 mg /dl) (10 mmol/l) after two hours of having your meal.

## Getting the help of a clinical dietitian to adjust your eating pattern and that's to:

- Helping you follow a diet that's based on your health goals, desires and lifestyle in order to improve your eating habits.
- Choosing food portions that meets with your needs based on your body composition and daily activities.
- Managing your blood glucose level.
- Managing your weight and the risk factors which could cause chronic diseases such as cardiology, hypertension, and obesity.

## What does the diabetic diet include?

The diet of individuals with diabetes should include three main meals and 2 small snacks on regular times during the day. This diet helps your body to benefit well from using the insulin that the body excretes or has from the medication absorption.

The healthy choices from the main food groups are as following:

## Carbohydrates

- During the digestion process, Sugars (monosaccharide) and carbohydrates "starches" (complex carbohydrates) convert into glucose in your blood.
- You should focus on choosing the healthy type of carbohydrates, taking into consideration the right portions as per the dietitian's recommendation:
  - Fruits.
  - Starchy vegetables such as sweet potato, corn and pumpkin.
  - Whole grains.
  - Legumes such as beans and peas.
  - Dairy products such as milk and yogurt.

## Foods rich in fiber

Fiber helps in controlling your blood sugar levels.



مستشفى المواسة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

## NUTRITION & DIABETES



For Appointment Please call 1826666



(965) 182 6666 @newmowasathospital new mowasat hospital www.newmowasat.com  
(965) 5082 6666 @nmowasat new mowasat hospital Download on the App Store myMowasat

نرمسى الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS