DIABÈTE
ET ALIMENTATION

DZ19CAREPAT00021

NovoCare©

novo nordisk®

CONNAITRE LE DIABÈTE

Le glucose est un sucre vital pour notre corps, ce sucre est transformé pour permettre aux organes de fonctionner mais aussi pour nous donner de l'énergie. Lorsque ce sucre se trouve en quantité élevée dans notre sang nous appelons ça « l'hyperglycémie ».
Le diabète est une maladie qui apparait suite à divers facteurs et qui se caractérise par une hausse de la concentration de sucre dans le sang « hyperglycémie ».

Le diabète peut avoir différentes origines, on distingue alors deux types de diabète

Diabète de type 1[1]

Habituellement découvert chez l'enfant, l'adolescent ou le jeune adulte.
- Il se révèle rapidement, en général en quelques mois ou semaines.
- Le pancréas n'est plus du tout capable de fabriquer de l'insuline.
- Or, l'insuline permet aux cellules de capter le sucre présent dans le sang pour l'utiliser dans les muscles par exemple et ainsi avoir de l'énergie.
- Sans insuline, le sucre s'accumule dans le sang faisant ainsi monter la glycémie.

Diabète de type 2[2]

Il apparaît le plus souvent chez l'adulte.
- Souvent découvert par hasard, car il ne provoque pas de douleurs ou de symptômes d'alarme.
- Deux phénomènes en sont responsables à des degrés variables : le pancréas ne produit pas assez d'insuline, et/ou le corps est résistant à son action, donc, elle est moins performante pour accomplir son rôle (on parle d'insulinorésistance").
- Les organes ne reçoivent pas la quantité d'énergie necéssaire pour fonctionner correctement.

MON diabète de type 1 :

Découvrir son diabète c'est apprendre à vivre avec :
Avoir un diabète de type 1 ne fera pas de toi une personne différente, cela ne t'empêchera pas de vivre ta vie comme il se doit, et de poursuivre tes rêves. Tu peux faire tout ce que les personnes non diabétiques peuvent faire : le sport, les voyages et les sorties sont toutes des choses qui peuvent être faites sans danger.

COMMENT LE GÉRER ?

Le seul traitement efficace du diabète de type 1 est l'insuline, administrée par injections. Il est indispensable d'apprendre à connaitre : comment prendre son traitement, les techniques de surveillances glycémiques, comment reconnaitre les signes d'hypoglycémies et d'hyperglycémies ainsi que les risques de survenues des complications, et enfin l'adaptation de l'alimentation, selon des activités sportives, des loisirs et du mode de vie.

ATTENTION !

Dans le diabète de type 1 le pancréas ne produit plus d'insuline, ceci ne peut pas être traité avec des comprimés ou avec des plantes. Il est impératif de suivre ton traitement et de ne pas le stopper car l'apport d'insuline est vital.

POURQUOI MOI ?

L'alimentation sucrée ne joue pas de rôle dans la survenue de la maladie. La cause du diabète n'est pas multifactorielle, et personne n'en est responsable. Rien dans ce que ta famille ou toi même a pu faire, n'aurait pu empêché l'apparition de la maladie.

1. Diabète de type 1 de l'enfant et l'adolescent. Vivre avec un diabète de type 1. Guide médecin affection de longue durée ALD 8. Haute autorité de santé (HAS). Juillet 2007
2. Diabète de type 2. Guide ALD 8. Haute autorité de santé (HAS). Juillet 2007 // Le diabète qu'est-ce que c'est ? Association française des diabétiques. www.afd.asso.fr

Alimentation et diabète... une question d'équilibre

Si tu es diabétique de type 1 ou de type 2, tu dois porter une attention particulière à ton alimentation car elle influe sur ton équilibre glycémique et ton poids.
Si tu es en surpoids, une perte de poids, même minime, aura des effets positifs sur ta glycémie. Mais attention surveiller ne veut pas dire se priver de tout !

INFO

Les Aliments sont classés en 7 groupes : sucres et produits sucrés, fruits et légumes, céréales et dérivés, matières grasses, produits laitiers, protéines (viandes, poissons, œufs) et boissons.

Sucres et produits sucrés

Fruits et légumes

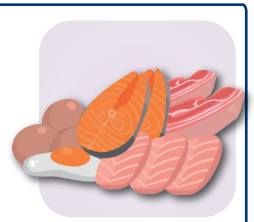
Céréales et dérivés

Glucides

Matières grasses

Lipides

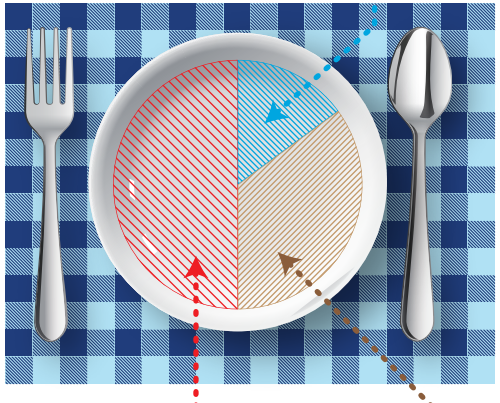
Produits laitiers


Protéines (viandes, poissons, œufs)

Protides

Boissons

Une assiette équilibrée est composée de[1] :



Protéines : 11–15%

Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de votre corps puisqu'elles participent au renouvellement des tissus musculaires et à la création des défenses de l'organisme. Favorisez les parties faibles en gras (par exemple pensez à enlever la peau du poulet)

Glucides : 50-55%

Aussi importants que les protéines et les féculents pour fournir à ton corps l'énergie dont il a besoin, on retrouve deux types de glucides.

- Glucide simple : aliments naturellement sucrés, plus rapides à digérer comme les fruits, le lait, le miel.

- Glucide complexe : présents dans les féculents comme les céréales, le pain, les légumineuses (haricots secs, lentilles...). Aliments riches en amidon, ils exigent moins d'insuline que les glucides simples, car leur digestion et leur absorption sont plus lentes. Il est bon de choisir des féculents à index glycémique bas, à savoir des féculents qui se digèrent très lentement et ne provoquent pas de pics de glycémie.

Lipides : 35-40%

Ils ont deux fonctions majeures :
- ils jouent un rôle dans le stockage de l'énergie,
- ils entrent dans la composition des membranes des cellules.

Il est important de veiller à la qualité de la répartition des graisses alimentaires en privilégiant les matières grasses d'origine végétale (Huile d'olive, de colza...), qui font parties des graisses saturées par rapport à celles d'origine animale.
Sans oublier de laisser de coté les graisses saturées, transformées et les fritures, etc... en gros tout ce que l'on trouve dans les produits industriels

1. Jean Louis, Schlienger « Equilibre alimentaire », Diététique en pratique médicale courante © 2017, Elsevier Masson SAS, 2017, Pages 14-23.

Alimentation et diabète ... une question d'équilibre

Alimentation du diabétique est-elle différente des non diabétiques ? Non, tout est question de réaliser des repas équilibrés.

Gérer ton alimentation, c'est tout d'abord manger en quantité raisonnable en fonction de ton âge, ton poids, ton sexe et ton activité physique habituelle, mais aussi à une fréquence régulière si ton traitement l'exige, et en fonction de tes habitudes.

La prise d'aliments doit être structurée en repas et collation(s) selon tes besoins alimentaires :

3 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) + **1 à 2 collation(s)** qui est(sont) facultative(s) pour avoir un apport d'énergie et de glucides régulier et suffisant au cours de la journée. Et cela pour permettre un maintien de la glycémie dans des valeurs normales.

Petit-déjeuner

Déjeuner

Dîner

Collation

En général ce sont des collations qui contiennent 15g de sucre qui sont recommandées aux patients diabétiques afin de prévenir l'hypoglycémie.

La bonne assiette c'est :

Tout est question de dosage. Voici des repères simples pour une assiette équilibrée :

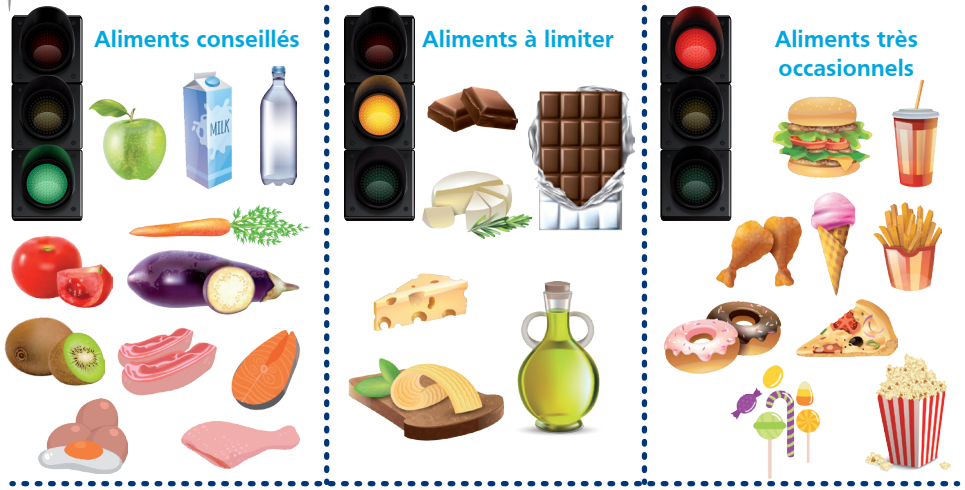
- La moitié de votre assiette peut être occupée par les légumes
- 1/4 par les féculents
- 1/4 par les protéines (viandes, poissons ou oeufs)
- N'oubliez pas de boire de l'eau en priorité et de consommer des laitages

Matières grasses végétales

Fruit

Yaourt ou Produits laitiers faible en matières grasses

Alimentation et diabète ... une question d'équilibre



Les points clés

- Prends une collation lorsque la sensation de faim se fait ressentir, évite de manger par ennui, frustration ou stress.
- Découpe de petites bouchées et prends le temps de déguster ton repas.
- Évite les distractions durant le repas (télévision ou ordinateur), mange lentement, en prêtant attention à ce qu'il y a dans ton assiette.
- La sensation de satiété n'est pas immédiate, laisse le temps à ton corps de te "tenir informé" de ses sensations.
- Bois de l'eau tout au long du repas.
- Prépare le gouter à la maison.
- Les collations ne sont pas des repas, il faut limiter leur teneur en glucides et en calories.
- Cuisine à la maison des recettes simples, au lieu de les acheter dans le commerce.

Lors de de la préparation de gâteaux/pains à la maison, utiliser de la farine complète à la place de la farine blanche.

Les erreurs à éviter

- Sauter un repas ou une(des) collation(s) prévue(s) car il en résulte un déséquilibre glycémique avec risque de complication.
- Ingérer plus ou moins que la ration prévue de glucides à un repas ou une collation car cela provoque une hyperglycémie ou une hypoglycémie.
- Sauter ou manger en dehors des repas risquent de déséquilibrer ta glycémie.
- Boire des boissons gazeuses même light.
- Manger dans des Fastfood de façon fréquente (cela doit rester occasionnel).

Recette de biscuit au blé complet[1]

INGREDIENTS POUR 12 BISCUITS

- 1½ tasse de farine complète (375 mL)
- ½ tasse de farine au blé complet (125 mL)
- 1 sachet de levure (15 mL)
- ½ pincée de sel (2 mL)
- 2 cuil à soupe margarine ou beurre (30 mL)
- 1 tasse de lait entier (250 mL)

INSTRUCTIONS

- Préchauffer le four à 220° C
- Beurrer légèrement une plaque

1- Dans un grand bol, mélanger la farine complète, la farine blanche, la levure et le sel. À l'aide de deux couteaux ou d'un pétrin, couper la margarine jusqu'à ce que le mélange ressemble à une chapelure grossière.
À l'aide d'une fourchette, incorporez rapidement le lait.
2- Mettre la pâte sur un plan de travail fariné et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien liée.
Etaler la pâte jusqu'à avoir une pâte de ¾ pouce (2 cm) d'épaisseur.
À l'aide d'un emporte-pièce, coupez-les en 12 cercles (ou utilisez un couteau pour couper en 12 coins ou carrés) en relançant les déchets, si nécessaire. Placez-les à au moins 1 pouce (2,5 cm) sur une plaque à pâtisserie préparée.
3- Mettre au four pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
Transférer sur une grille et laisser refroidir. Servez chaud.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR BISCUIT :

- Calories 95
- Lipides (matières grasses) 2 g
- Matières grasses saturées 0 g
- Cholesterol 0 mg
- Sodium 201 mg
- Glucides 16 g
- Fibres 2 g
- Proteines 3 g

1. Diabetes Recipes, Sharon Zeiler, Robert Rose Inc., 2011

Comptage des glucides

L'index glycémique, les équivalences

L'index glycémique est la mesure qui permet de décrire le "pouvoir sucrant" ou l'influence de la consommation d'un aliment sur le taux de glucose dans le sang (la glycémie). Les aliments à index glycémique (IG) élevé sont susceptibles d'augmenter davantage ta glycémie, il est donc important de savoir les identifier et d'en surveiller leur consommation.

UN ALIMENT/ UN IG VARIANT

L'IG dépend de la nature (liquide ou solide), la composition de l'aliments, du fait de le consommer seul ou accompagné d'un autre aliment mais aussi de son mode de cuisson...

L'IG dépend de la composition des aliments

Les index glycémiques supérieurs ou égaux à 70 sont des index glycémiques **élevés.**

Les IG compris entre 55 et 70 sont des index glycémiques **moyens.**

Les IG inférieurs ou égaux à 55 sont des index glycémiques **faibles.**

L'IG dépend du mode de cuisson

Les index glycémiques supérieurs ou égaux à 70 sont des index glycémiques élevés.

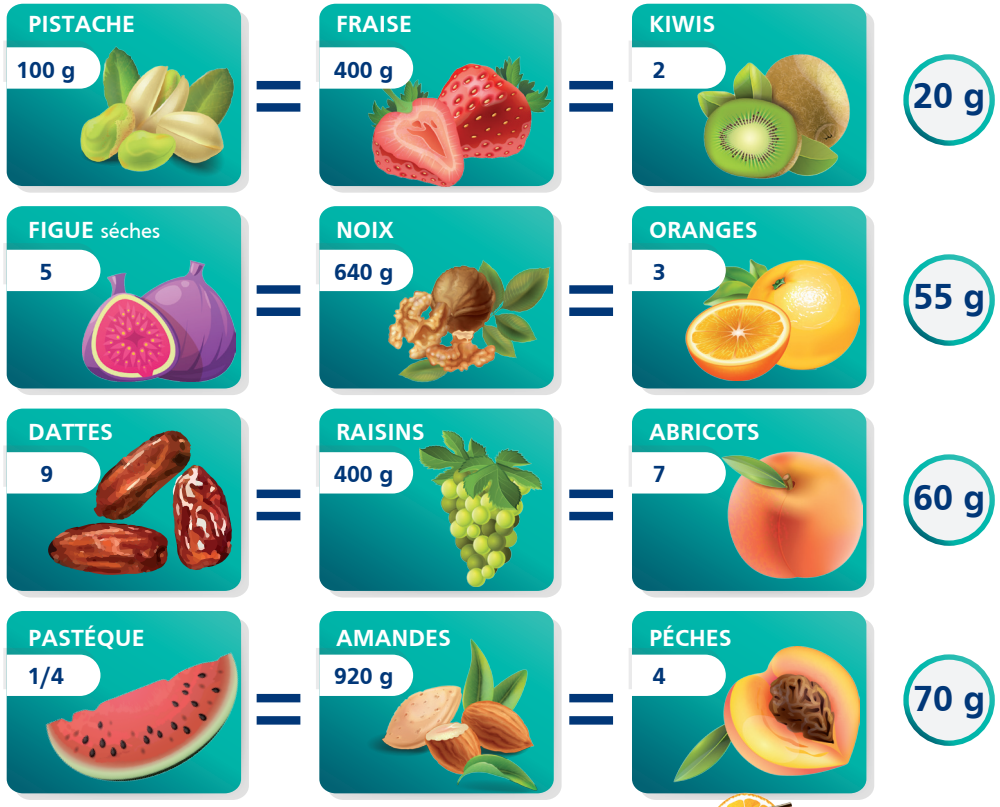
La purée de pomme de terre maison a un IG supérieur à celui des pommes de terre vapeurs...

IG et le gout sucré d'un aliment n'ont pas de lien

Ce n'est pas parce qu'un aliment parait tres sucré en bouche que son index glycémique est important...la stevia a un gout sucré alors que son effet sur la glycémie est neutre.

Les équivalences

ON TROUVE ENVIRON LA MÊME QUANTITÉ DE GLUCIDES DANS :



FRUIT OU JUS DE FRUIT ?

Orange: IG: 42
46 kCal/100 g
Glicides: 8,32 g

Orange: IG: 52
43 kCal/100 g
Glicides: 9.38 g

Le jus d'orange pressé a un index glycémique plus important que l'orange

Deux aliments qui contiennent la même quantité du sucre (glucides) peuvent avoir un effet différent sur votre glycémie. Cette différence est notable par le biais de leur indice glycémique.
Plus l'index glycémique d'un aliment est élevé plus il fera monter votre taux de glycémie.

Glucides pour 100 Grammes

Dattes fraiches
IG :103
Glucides :62.5g
296kCal/100g

Figues séches
IG :61
Glucides : 50.4g
252kcal/100g

Abricots
IG : 57
Glucides : 9.01g
49kcal/100g

Péches
IG : 42
Glucides : 11.3g
54kcal/100g

Fraises
IG : 25
Glucides : 4.6g
28kcal/100g

Raisin
IG : 45
Glucides : 16.1g
70kcal/100g

Index glycémique (1G)

Glucose (100)
Sodas(100)
Pommes de terre au four (85)
Purée(90)
Riz brun (76)
Frites(75)
Corn flakes (75)
Aguettes francaise(70)
Biscottes(70)
Croissant(67)
Ananas (66)
Saccharose(65)
Semoule(65)
Betrave(65)
Pomme de terre vapeur(65)
Pizza(60)
Riz blanc(60)
Barre céréales(60)
Créme glacée(60)
Cookies(60)
Petit s beurres(60)
Miel(58)
Mais(55)
Chips(54)
Banane(53)
Jus d'orange(52)
Chocolat(50)
Muesli(50)
Pain noir(50)
Haricots blancs conserve(50)
Carottes(50)
Petits pois(50)
Pates(45)
Orange(44)
Pain au céréales(42)
Raisin (43)
Spaghetti(41)
Éclair au chocolat (40)
Pomme(38)
Pois chiches(32)
Lait (30)
Yaourt (30)
Lentilles(30)
Fructose(23)
Amandes(15)
Soja(14)

Alimentation et adaptation des doses d'insuline

Le comptage des glucides est essentiel afin d'ajuster les doses d'insuline à la quantité de glucides consommés et ainsi améliorer le contrôle glycémique.

Toute consommation d'aliments glucidiques doit être accompagnée d'une administration d'insuline d'action rapide. Pas de prise de glucides sans insuline rapide et pas d'insuline rapide sans prise de glucides (sauf correction d'une hypoglycémie ou d'une hyperglycémie entre deux repas). Il est aussi important de controler sa glycemie avant toute injection.

Dans le diabète de type 1, la prise en charge diététique consiste à aider et à encourager l'enfant à faire les doses d'insuline adaptées au type et à la quantité d'aliments qu'il absorbe, et à manger les quantités correspondant à chaque dose d'insuline, au bon moment.

En fonction de tes besoins alimentaires, l'insuline devrait être adaptée aux apports alimentaires, et non pas l'alimentation donnée « de force » pour correspondre aux effets de l'insuline.

Une alimentation suffisante et équilibrée est importante pour la croissance d'un enfant.

LE PLUS IMPORTANT EST DE :

Prendre la bonne dose d'insuline correspondant à la bonne quantité d'aliments.

Diabète et surpoids : comprendre et prévenir le surpoids

- La surconsommation d'aliments et/ou grignotage entraînent à la fois surpoids et déséquilibre glycémique : il est essentiel de respecter les apports alimentaires necessaires à ta croissance et d'éviter les abus.
- L'insuline en elle-même ne donne pas faim. L'hypoglycémie (par excès d'insuline) ou l'hyperglycémie (par manque d'insuline) peuvent donner une sensation de faim.
- Si le traitement par l'insuline est bien adapté, il ne fait pas grossir. Si la prise de poids est excessive, l'alimentation doit être réadaptée avec la diététicienne. S'assurer qu'il n'y a pas d'hypoglycémies fréquentes avec une correction glucidique excessive.

Les causes de surpoids

Les causes de l'obésité sont multiples. Elle résulte de l'interaction complexe entre des facteurs tels que :

- La génétique.
- Le métabolisme de chacun.
- Les habitudes de vie (l'alimentation, l'activité physique).
- L'environnement (école, famille, accès ou non à des installations sportives, accès aux aliments, etc.).

Prévention du surpoids

- Surveille ton tour de taille en fonction de la courbe de croissance.
- Consulte régulièrement un diététicien.
- Pratique une activité physique régulière modérée à vigoureuse pendant 60min par jour.
- Ajuste l'insuline plutôt que l'apport en glucides supplémentaire pour prévenir l'hypoglycémie pendant l'activité physique.
- Revois avec le médecin le régime d'insuline pour minimiser l'hypoglycémie et le besoin de collations trop importantes.

ALDAPH SPA
Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.
Tél : +213 (0) 23 53 15 31
Fax : +213 (0) 23 53 14 30
www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter :
Mobile pharmacovigilance : + 213 (0) 770 10 01 18
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre national de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM
Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger.
Tel / Fax : + 213 23 36 75 02 / + 213 23 36 75 27 / + 213 23 36 75 29
Mail : cnpm@cnpm.org.dz /

NovoCare©

novo nordisk®

مرض السكري وزيادة الوزن: فهم ومنع زيادة الوزن

- يؤدي الإستهلاك المفرط للغذاء و / أو الوجبات الخفيفة إلى اختلال في الوزن وزيادة نسبة السكر في الدم : من الضروري تقليل تناول الطعام لتحسين توازن نسبة السكر في الدم.
- الأنسولين نفسه لا يجعلك جائعا. نقص السكر في الدم (الأنسولين الزائد) أو ارتفاع السكر في الدم (نقص الأنسولين) يمكن أن يجعلك تشعر بالجوع.
- إذا تم تكييف علاج الأنسولين بشكل جيد، فهو لا يجعلك سمينًا. إذا كانت زيادة الوزن مفرطة، فيجب إعادة تكييف النظام الغذائي مع اختصاصي التغذية. تأكد من عدم وجود نقص السكر في الدم عادة مع تصحيح الكربوهيدرات الزائد.

أسباب زيادة الوزن عند الأطفال

أسباب السمنة متعددة. تنتج عن التفاعل المعقد بين عوامل مثل :

- الوراثة.
- الأيض عند كل شخص.
- عادات نمط الحياة (النظام الغذائي، النشاط البدني).
- البيئة المحيطة (المدرسة، الأسرة، الوصول إلى المرافق الرياضية، الوصول إلى الغذاء، إلخ.).

الوقاية من زيادة الوزن عند الأطفال

- راقب حجم خصرك وفقًا لمنحنى النمو.
- استشارة اختصاصي التغذية بانتظام.
- مارس النشاط البدني المعتدل إلى المكثّف لمدة 60 دقيقة يوميًا.
- ضبط الأنسولين بدلا من تناول كربوهيدرات إضافية لمنع نقص السكر في الدم خلال النشاط البدني.
- إستشر الطبيب لإعادة النظر في نظام الأنسولين لتقليل نقص السكر في الدم والحاجة إلى الكثير من الوجبات الخفيفة.

ALDAPH SPA
Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.
Tél : +213 (0) 23 53 15 31
Fax : +213 (0) 23 53 14 30
www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter :
Mobile pharmacovigilance : + 213 (0) 770 10 01 18
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre national de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM
Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger.
Tel / Fax : + 213 23 36 75 02 / + 213 23 36 75 27 / + 213 23 36 75 29
Mail : cnpm@cnpm.org.dz /

NovoCare©

novo nordisk®

اثنين من الأطعمة التي تحتوي على نفس كمية السكر (الكربوهيدرات) قد يكون لها تأثير مختلف على نسبة السكر في دمك. هذا الاختلاف ملحوظ من خلال مؤشر نسبة السكر في الدم.

كلما ارتفع مؤشر نسبة السكر في الدم في وجبة، ارتفع مستوى السكر في الدم.

الكربوهيدرات لكل 100 غ

التمور الطازجة
IG : 103
الكربوهيدرات: 62.5 غ
296 كيلو كالوري / 100 غ

التين المجفف
IG : 61
الكربوهيدرات: 50.4 غ
252 كيلو كالوري/ 100 غ

مشمش
IG : 57
الكربوهيدرات: 9.01 غ
49 كيلو كالوري/ 100 غ

خوخ
IG : 42
الكربوهيدرات: 11.3 غ
54 كيلو كالوري / 100 غ

فراولة
IG : 25
الكربوهيدرات: 4.6 غ
28 كيلو كالوري / 100 غ

عنب
IG : 45
الكربوهيدرات: 16.1 غ
70 كيلو كالوري / 100 غ

مؤشر نسبة السكر في الدم (1غ)

جلوكوز
المياه الغازية
بطاطا في الفرن
بطاطا مهروسة
أرز بني
بطاطا مقلية
رقائق الذرة
الخبز الفرنسي
البسكويت
الهلالية
أناناس
سكر القصب
سميد
بنجر
بطاطا مفوّرة
بيتزا
أرز أبيض
شريط الحبوب
كريمة مثلجة
كوكيز
زبدة
عسل
ذرة
رقائق البطاطا
موز
عصير البرتقال
شكلاطة
مزيج
خبز شعير
فاصولياء معلبة
جزر
بازلاء
عجائن
برتقال
خبز بالحبوب
عنب
معكرونة
حلويات بالشكلاطة
تفاح
حمص
حليب
ياغورت
عدس
سكر الفاكهة
لوز
صويا

النظام الغذائي والتكيّف مع جرعات الأنسولين

يُعد حساب الكربوهيدرات ضروريًا لضبط جرعات الأنسولين على كمية الكربوهيدرات المستهلكة وبالتالي تحسين التحكم في نسبة السكر في الدم.

يجب أن يكون أي استهلاك للأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات مصحوبًا بإعطاء جرعة سريعة من الأنسولين.

ولا يتم تناول الكربوهيدرات بدون أنسولين سريع وعدم وجود أنسولين سريع بدون تناول الكربوهيدرات (باستثناء تصحيح نقص السكر في الدم أو ارتفاع السكر في الدم بين وجبتين).

في مرض السكري من النوع 1، تتمثل الإدارة الغذائية في مساعدة وتشجيع الطفل على جعل جرعات الأنسولين مناسبة لنوع وكمية الطعام الذي يستهلكه، وتناول كميات مناسبة لكل جرعة من الأنسولين، في الوقت المناسب.

اعتمادًا على احتياجاتك الغذائية، يمكن أن تتوافق مع مختلف أنظمة العلاج. يجب تكييف الأنسولين مع الكميات الغذائية، وليس النظام الغذائي المعطى « اجباراً » لتتناسب مع آثار الأنسولين.

فالنظام الغذائي الكافي و المتوازن مهم لنمو الطفل.

الأكثر أهمية:

حقن كمية الأنسولين الموالية لكمية الغذاء المؤخوذة.

حساب الكربوهيدرات

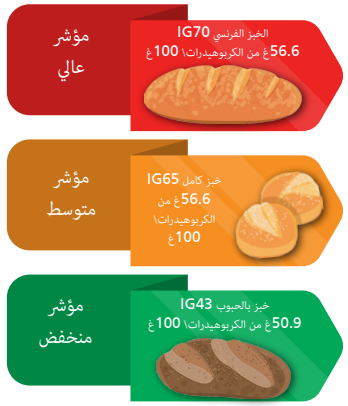
مؤشر نسبة السكر في الدم، المعادلات

مؤشر نسبة السكر في الدم هو المقياس الذي يصف "حلاوة" أو تأثير استهلاك الطعام على مستوى السكر في الدم (الجلوكوز في الدم). الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من مؤشر السكر في الدم (IG) قد تزيد من نسبة الجلوكوز في الدم لديك، لذلك من المهم التعرف عليها ومراقبتها.

غذاء / IG متنوع

يعتمد IG على الطبيعة (سائلة أو صلبة)، تكوين الطعام، تناوله بمفرده أو مصحوبًا بأغذية أخرى، وكذلك طريقة طبخه...

يعتمد ال IG على مكونات الأغذية



مؤشرات نسبة السكر في الدم أكبر من أو تساوي 70 هي مؤشرات عالية لنسبة السكر في الدم.

يعتمد ال IG على طريقة الطبخ

مؤشرات نسبة السكر في الدم أكبر من أو تساوي 70 هي مؤشرات عالية لنسبة السكر في الدم.

ما بين 55 و 70 هي متوسط مؤشرات نسبة السكر في الدم

المؤشرات أقل من أو تساوي 55 هي مؤشرات منخفضة لنسبة السكر في الدم

تملك البطاطا المهروسة مؤشر عالي بالنسبة للبطاطا المفوّرة

المؤشر ليست له صلة بالمذاق الحلو

المذاق الحلو ليست له صلة بمؤشر الغذاء، على سبيل المثال عشبة الستيفيا مذاقها حلو و مؤشرها حيادي.

المعادلات

نجد نفس كمية الكربوهيدرات في:

الفاكهة أو عصير الفاكهة؟

البرتقال: IG : 42
46 كيلو كالوري / 100 غ
الكربوهيدرات: 8.32 غ

البرتقال IG : 52
43 كيلو كالوري / 100 غ
الكربوهيدرات: 9.38 غ

يحتوي عصير البرتقال مؤشر عالي بالنسبة لفاكهة البرتقال

عند تحضير الكعك / الخبز في المنزل، استخدم الدقيق الكامل بدلاً من الدقيق الأبيض.

الأخطاء التي يجب تجنبها

- إهمال وجبة كاملة أو وجبة خفيفة (وجبات) لأنه يؤدي إلى اختلال في نسبة السكر في الدم مع خطر حدوث اختلال نسبة السكر في الدم وحدوث مضاعفات.
- تناول أكثر أو أقل من المدخول المتوقع من الكربوهيدرات في وجبة كاملة أو وجبة خفيفة لأنه يسبب فرط سكر الدم.
- الأكل بين الوجبات والوجبات الخفيفة لأن هذا يسبب خلل في توازن السكر في الدم.
- شرب المشروبات الغازية حتى الخفيفة.
- أكل الوجبات السريعة بطريقة متكررة (يجب أن يبقى مناسباتيا).

وصفة كعكة القمح الكامل[1]

المكونات لـ 12 كوكيز

- 1½ كوب كامل الطحين (375 مل)
- ½ كوب دقيق أبيض (125 مل)
- 1 كيس من الخميرة (15 مل)
- ½ رشة ملح (2 مل)
- ملعقتان كبيرتان من السمن أو الزبدة (30 مل)
- 1 كوب حليب كامل الدسم (250 مل)

تعليمات

سخن الفرن إلى 220 درجة مئوية

دهن صحن الطهي بالقليل من الزبدة

1- يُمزج الدقيق الكامل والدقيق الأبيض والخميرة والملح في وعاء كبير.
باستخدام سكينين يُقطع السمن حتى يصبح الخليط مثل فتات الخبز الخشن.
باستخدام شوكة، إدمج الحليب بسرعة.

2- ضع العجينة على سطح عمل مرشوش بالطحين حتى تصبح العجينة متماسكة جيدًا.
قم بتحليل العجينة حتى يصبح سُمك العجين ¾ بوصة (2 سم).
باستخدام قاطع، قم بقصه إلى 12 دائرة (أو استخدم سكين لتقطيع 12 زاوية أو مربعات) و افصل البقايا، إذا لزم الأمر. ضعها على الأقل بسمك بوصة (2.5 سم) على ورقة خبز مُعدة.

3- ضعها في الفرن لمدة 12 إلى 15 دقيقة أو حتى يصبح لونها بني فاتح.
انقلها على رف لتبرد. تقدم ساخنة.

القيمة الغذائية لكل بسكويت:

- السعرات الحرارية 95
- الدهون 2 غ
- الدهون المشبعة 0 غ
- الكوليسترول 0 غ
- الصوديوم 201 ملغ
- الكربوهيدرات 16 غ
- الألياف 2 غ
- البروتين 3 غ

1. Diabetes Recipes, Sharon Zeiler, Robert Rose Inc., 2011

يتمثل الصحن الصحي في :

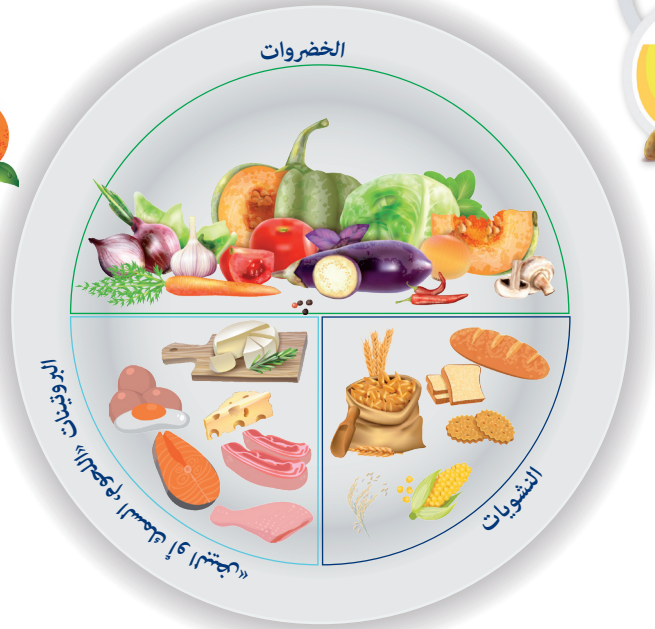
مسألة ضبط الجرعات. في ما يلي بعض النصائح لصحن متوازن :

- ملء نصف طبق الطعام بالخضروات.
- 4/1 من الأطعمة النشوية.
- 4/1 من البروتينات (اللحوم، السمك، البيض).
- لا تنسى أن تشرب الماء أولاً وتتناول منتجات الألبان.

الدهون النباتية

فاكهة

الزبادي
و منتجات الألبان
قليلة الدسم

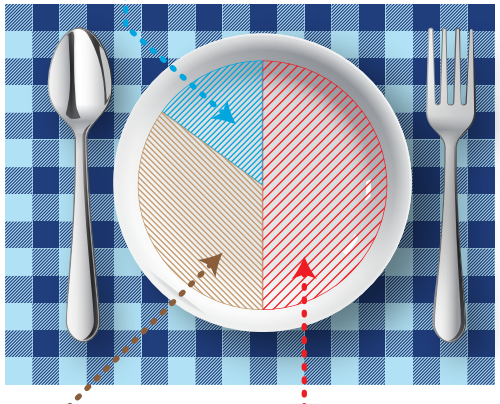


الغذاء و السكري ... مسألة توازن

النقاط الرئيسية

- تناول وجبة خفيفة عند الشعور بالجوع، وتجنب تناول الطعام عند الملل، الإحباط أو التوتر.
- قم بقضمات صغيرة وخذ الوقت الكافي للإستمتاع بالوجبة.
- تجنب إلْهاء نفسك أثناء الوجبات (التلفزيون أو الكمبيوتر)، وتناول الطعام ببطء، مع لإنتباه إلى ما هو موجود على طبقك.
- الشعور بالشبع ليس فوريًا، امنح جسمك وقتًا لإطلاعك على أحاسيسك.
- شرب الماء طوال الوجبة.
- إعداد وجبة خفيفة في المنزل.
- الوجبات الخفيفة ليست وجبات كاملة، يجب عليك الحد من الكربوهيدرات والسعرات الحرارية.
- اطبخ في المنزل وصفات بسيطة، بدلا من شرائها.

صحن متوازن يتكون من[1] :



البروتين: 11-15 ٪

تعتبر البروتينات ضرورية للتشغيل السليم لجسمك لأنها تشارك في تجديد الأنسجة العضلية وخلق دفاعات الجسم. تعزيز الأجزاء قليلة الدسم (على سبيل المثال، فكر في إزالة جلد الدجاج).

الكربوهيدرات : 50-55 ٪

وبقدر أهمية البروتين والنشاء لتزويد جسمك بالطاقة التي يحتاجها، هناك نوعان من الكربوهيدرات.

- **الكربوهيدرات البسيطة :** الأطعمة الحلوة الطبيعية، أسرع في الهضم مثل الفواكه، الحليب والعسل.
- **الكربوهيدرات المعقدة :** موجود في الأطعمة النشوية مثل الحبوب، الخبز والبقوليات (الفاصوليا الجافة والعدس ...).

الأطعمة الغنية بالنشاء، تتطلب كميات أقل من الأنسولين على عكس الكربوهيدرات البسيطة، لأن هضمها وامتصاصها أبطأ.

من الجيد اختيار الأطعمة النشوية ذات المؤشر المنخفض لنسبة السكر في الدم، وهي الأطعمة النشوية التي تهضم ببطء شديد ولا تسبب ارتفاعًا في نسبة السكر في الدم.

الدهون : 35-40 ٪

لديهم وظيفتان رئيسيتان :

- يلعبون دورًا في تخزين الطاقة.
- يدخلون في تكوين أغشية الخلايا.

من المهم ضمان جودة توزيع الدهون الغذائية من خلال التركيز على الدهون النباتية (زيت الزيتون وزيت بذور اللفت ...)، مقارنة بتلك ذات الأصل الحيواني.

ناهيك عن الدهون المشبعة والمعالجة والمقلية، إلخ ...

أساسا كل ما هو موجود في المنتجات الصناعية.

1. Jean Louis, Schlienger « Equilibre alimentaire », Diététique en pratique médicale courante © 2017, Elsevier Masson SAS, 2017, Pages 14-23.

الغذاء و السكري... مسألة توازن

هل التغذية لمرضى السكري تختلف عن غير المصابين بالسكري ؟
لا ، الأمر كله يتعلق بتحضير وجبات متوازنة.

إن إدارة نظامك الغذائي هو أولاً وقبل كل شيء تناول كمية معقولة وفقًا لعمرك ووزنك وجنسك ونشاطك البدني المعتاد، ولكن أيضًا بتواتر منتظم إذا كان علاجك يتطلب ذلك ووفقًا لاحتياجاتك، وعاداتك.

يجب تنظيم تناول الطعام كوجبة كاملة و وجبة خفيفة وفقًا لاحتياجاتك الغذائية :

3 وجبات في اليوم (الإفطار والغداء والعشاء) + وجبة إلى وجبتين خفيفتين اختياريتين للحصول على إمدادات منتظمة وكافية من الطاقة والكربوهيدرات خلال اليوم. وهذا للسماح بالحفاظ على نسبة الجلوكوز في الدم في القيم الطبيعية.

فطور الصباح

الغداء

وجبة خفيفة

العشاء

بشكل عام، ينصح 15غ من الوجبات الخفيفة لمرضى السكري لمنع نقص السكر في الدم.

تعرف على مرض السكري

الجلوكوز سكر حيوي أو ضروري لجسمنا، ويتحول هذا السكر للسماح للأعضاء بالعمل ولكن أيضًا لمنحنا الطاقة. عندما يكون هذا السكر عالياً في دمنا نسميه "ارتفاع السكر في الدم".

مرض السكري هو مرض يظهر نتيجة عوامل مختلفة ويتميز بزيادة في تركيز السكر في الدم "ارتفاع السكر في الدم".

يمكن أن يكون لمرض السكري أصول مختلفة، لذلك هناك نوعان من مرض السكري

مرض السكري من النوع 1[1]

عادة ما نكتشفه عند الطفل، المراهق أو الشاب البالغ.

- يتم الكشف عنه بسرعة، غالبا في بضعة أشهر أو أسابيع.
- عندما يكون البنكرياس غير قادرا على صنع الأنسولين.
- يسمح الأنسولين للخلايا بالتقاط نسبة السكر في الدم للاستخدام في العضلات على سبيل المثال، وحتى الطاقة.
- بدون الأنسولين، يتراكم السكر في الدم وبالتالي ترتفع نسبة السكر في الدم.

مرض السكري من النوع 2[2]

يظهر في معظم الأحيان عند البالغين.

- غالبًا ما يكتشف بالصدفة لأنه لا يسبب أي ألم و لا يظهر أي أعراض للتنبيه.
- ظاهرتان مسؤولتان عنه بدرجات متفاوتة : البنكرياس لا ينتج كمية كافية من الأنسولين، و/أو الجسم مقاوم للعمل، لذلك تصبح أقل كفاءة لتأدية دورها (نتحدث عن مقاومة الأنسولين).
- الأعضاء لا تتلقى كمية الطاقة اللازمة للعمل بشكل صحيح.

مرض السكري من النوع 1 الخاص بي :

اكتشاف مرض السكري الخاص بك هو تعلم العيش مع :

إصابتك بمرض السكري من النوع 1 لن تجعلك شخصا مختلفا، و لن تمنعك من العيش حياتك كما ينبغي ومتابعة أحلامك. يمكنك أن تفعل كل شيء يفعله الناس غير المصابين بمرض السكري : الرياضة والرحلات والنزهات كلها أشياء يمكن القيام بها بأمان.

كيفية السيطرة عليه ؟

العلاج الفعال الوحيد لمرض السكري من النوع الأول هو الأنسولين، الذي يعطى عن طريق الحقن.
من الضروري التعرف على : كيفية تناول علاجه، وتقنيات مراقبة نسبة السكر في الدم، وكيفية التعرف على علامات نقص السكر في الدم وارتفاع السكر في الدم وكذلك مخاطر المضاعفات، وأخيرا تكييف النظام الغذائي، وفقا للأنشطة الرياضية والهوايات وأسلوب الحياة.

لماذا أنا ؟

النظام الغذائي الذي يحتوي على الكثير من السكريات لا يلعب دورا في حدوث المرض. سبب مرض السكري ليس متعدد العوامل، وليس هناك من مسؤول عن ذلك. ليس هناك ما فعلته أسرتك أو أنت ليس لتجنب إصابتك بالمرض.

تحذير !

في النوع 1 من داء السكري البنكرياس لا ينتج الأنسولين، و هذا لا يمكن معالجته بالأقراص و النباتات. لا بد من إتباع علاجك الخاص و عدم توقفه لأن أخذ الأنسولين أمر ضروري.

1. Diabète de type 1 de l'enfant et l'adolescent. Vivre avec un diabète de type 1. Guide médecin affection de longue durée ALD 8. Haute autorité de santé (HAS). Juillet 2007
2. Diabète de type 2. Guide ALD 8. Haute autorité de santé (HAS). Juillet 2007 // Le diabète qu'est-ce que c'est ? Association française des diabétiques. www.afd.asso.fr

الغذاء والسكري... مسألة توازن

إذا كنت مصابًا بمرض السكري من النوع الأول أو من النوع الثاني، فعليك الانتباه عن كثب إلى نظامك الغذائي لأنه يؤثر على توازن السكر في دمك ووزنك.

فإذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، فإن الحد الأدنى من فقدان الوزن سيكون له آثار إيجابية على نسبة السكر في الدم. ولكن احترس لا يعني حرمان نفسك من كل شيء !

معلومات

يتم تصنيف الأطعمة إلى 7 مجموعات: السكريات والمنتجات الحلوة، الفواكه والخضروات، الحبوب ومشتقاتها، الدهون، منتجات الألبان، البروتينات (اللحوم، السمك، البيض)، المشروبات.

السكريات والمنتجات الحلوة

فواكه و خضر

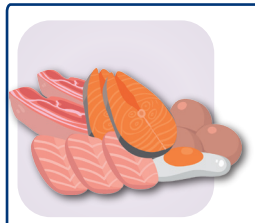
الحبوب ومشتقاتها

الكربوهيدرات

الدهن

الدهون

المواد اللبنية



بروتين (لحم، سمك، بيض)

البروتينات

مشروبات

مرض السكري
والتغذية

NovoCare©

novo nordisk®