

ACCU-CHEK®

Roche

حساب الكربوهيدرات



حساب الكربوهيدرات

تعتبر الكربوهيدرات من أهم العناصر الغذائية التي تؤثر على مستويات الجلوكوز في الدم. سيقدم لك هذا الكتاب كيفية حساب كمية الكربوهيدرات الموجودة في الطعام الذي تتناوله، إلى جانب مطابقة ذلك بالجرعة الصحيحة من الإنسولين.

ما هو حساب الكربوهيدرات؟^١

حساب الكربوهيدرات هي طريقة لتخطيط الوجبات، والتي تسمح لك بمطابقة جرعاتك من الإنسولين مع الأنواع والكميات المختلفة من الكربوهيدرات التي تتناولها. إذا كنت تعرف الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات، وتستطيع حساب كمية الكربوهيدرات التي تتناولها؛ فيمكنك الاستمتاع بخيارات أكثر من الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة (هما في ذلك السكر، والأطعمة التي تحتوي على السكر) مع المحافظة على مستويات السكر (الجلوكوز) في الدم ضمن المستويات الصحيحة.

لماذا ينبغي حساب الكربوهيدرات؟^١

تعتبر الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) المصدر الرئيسي لمعظم الجلوكوز في مجرى الدم، خاصةً بعد تناول الوجبات مباشرةً. في الحقيقة، ٩٠ إلى ١٠٠٪ من الكربوهيدرات القابلة للهضم تتحول خلال ١٥ دقيقة إلى ساعتين بعد تناولها إلى جلوكوز في الدم. بمعنى آخر؛ تزداد مستويات الجلوكوز في الدم بشكل رئيسي عن طريق الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات.

كلما زادت الكربوهيدرات التي تتناولها؛ ارتفع مستوى السكر في الدم. بالتالي حساب الكربوهيدرات يسمح لك بقياس تأثير الوجبة الواحدة على مستوى الجلوكوز في الدم.

على سبيل المثال؛ تناول شريحتان من الخبز سيرفع مستوى الجلوكوز في الدم أكثر من تناول شريحة واحدة، وبالتالي تناول ثلاث شرائح سيرفعه أعلى من تناول شريحتين. عندما تتناول الكربوهيدرات؛ يكون الإنسولين ضروري لنقل الجلوكوز من مجرى الدم إلى خلايا الجسم. هذا يعني أنه كلما زادت الكربوهيدرات التي تتناولها؛ كلما احتجت إلى المزيد من الإنسولين، وكلما قل تناول الكربوهيدرات؛ قل الإنسولين الذي تحتاجه.

يجب أن تتناسب جرعة الإنسولين مع كمية الكربوهيدرات التي يتم تناولها. فتناول الكثير من الكربوهيدرات سيؤدي إلى الحاجة إلى جرعات أكبر من الإنسولين، وقد تؤدي المستويات العالية من الإنسولين إلى تخزين الكربوهيدرات على شكل دهون (أي تسبب زيادة الوزن)، وقد تمنع جسمك من حرق مخزون الدهون (أي منع خسارة الوزن).



ما هو هدفك؟^٢

فحص نسبة السكر في الدم قبل الوجبة وبعدها بقليل سوف يساعدك على معرفة ما إذا كانت خياراتك للطعام ساهمت في الحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن النطاق المستهدف
الهدف العام هو:

- ◀ قبل الوجبات: ٨٠-١٣٠ ملليغرام / ديسيلتر (٤,٤-٧,٢ مليمول / لتر)
- ◀ بعد الوجبات: >١٨٠ ملليغرام / ديسيلتر (>١٠ مليمول / لتر)



يجب أن تناقش أهداف مستويات السكر في الدم مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك:

ماهو نطاق هدفك:

قبل الوجبة (ما قبل الأكل): _____
ساعتين بعد الوجبة (بعد الأكل): _____

يمكنك استخدام تطبيق ماي شوجر لإدارة داء السكري* لتتبع التغيرات في مستويات السكر في الدم بعد الوجبات. كما أن استخدام الصور في ماي شوجر لا يؤدي إلى تسهيل التعلم من بياناتك فحسب؛ بل يساعدك أيضاً في تدريب بصرك على حساب الكربوهيدرات بدقة أكثر.



* يرجى زيارة موقعنا "www.rochediabetescareme.com" للتحقق من وجود تطبيق ماي شوجر في بلدك وقائمة الهواتف المتوافقة مع التطبيق.

ما الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات؟^١

توجد الكربوهيدرات في النشويات والسكريات. (السكريات قد تكون مضافة إلى الطعام أو قد تكون موجودة بشكل طبيعي في الأطعمة). الأطعمة التالية تحتوي على الكربوهيدرات:

<ul style="list-style-type: none"> • الخبز، ولفائف الخبز، والمقرمشات • حبوب الإفطار، والعصيدة/التريد • الأرز، والمعكرونة، والكسكس، والقمح المعالج، وعصيدة الذرة • دقيق الذرة، والذرة الحلوة • البطاطا • البطاطا الحلوة • البقوليات المجففة أو المعلبة مثل: الفول، والعدس، والبازلاء • أي شيء مصنوع من الدقيق مثل: البيتزا، الكيك، المافن.. إلخ. 	النشويات	
<ul style="list-style-type: none"> • الفاكهة: (طازجة - مجففة - معلبة). • عصير الفاكهة. 	الفركتوز (سكر الفاكهة)	السكر
<ul style="list-style-type: none"> • حليب (سادة أو مُنكّه). • الزبادي، واللبن • الآيس كريم • ملاحظة: يحتوي الجبن على القليل جداً من الكربوهيدرات 	اللاكتوز (سكر الحليب)	
<ul style="list-style-type: none"> • السكر الأبيض، والسكر البني، والسكر البودرة • الشراب المركز، والعسل، والمرابي • الحلوى، والشوكولاتة، والكيك، والتارت، والبسكويت، والمهلبية، والحلويات • المشروبات الباردة المعتادة، والمشروبات الرياضية • الآيس كريم، لبن رائب بنكهة أو حليب بنكهة. 	السكروز (سكر المائدة)	

هل بعض الكربوهيدرات أفضل بالنسبة لي من غيرها؟^{١،٢}

في خطة الوجبات الصحية؛ يجب أن تأتي معظم الكربوهيدرات من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل: الحبوب الكاملة، والبقوليات، والفواكه، والخضروات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم. تحتوي الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن والألياف.

يمكن تضمين بعض الأطعمة السكرية في خطة وجبتك، ولكن يجب أن تكون محدودة؛ لأنها غالباً ما تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات (مثل الكعك والبسكويت والمعجنات والشوكولاتة)، وتحتوي على عدد قليل جداً من العناصر الغذائية الصحية. قد يؤدي تناول هذه الأطعمة كثيراً إلى زيادة الوزن، وارتفاع مستويات الدهون (الدهون في الدم).



لا يتم هضم كل الكربوهيدرات بالطريقة نفسها. الأطعمة الكربوهيدراتية المتنوعة لها تأثيرات مختلفة على مستويات الجلوكوز في الدم، ويسمى هذا "الاختلاف" بـ "مؤشر نسبة السكر في الدم" أو المؤشر الجلايسيمي. يخبرنا المؤشر الجلايسيمي وهو مقياس من ١ إلى ١٠٠ على مدى تأثير الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات على مستويات الجلوكوز في الدم بعد تناولها.

على سبيل المثال: المؤشر الجلايسيمي للجلوكوز يُحسب على أنه ١٠٠؛ لأن الجلوكوز يسبب أسرع وأعلى ارتفاع لنسب الجلوكوز في الدم، وبالتالي يتم تقييم كل الأطعمة الأخرى بالمقارنة مع الجلوكوز. كلما اقتربت قيمة الطعام المحتوي على الكربوهيدرات من الصفر؛ كان امتصاصه أبطأ في مجرى الدم.

<p>أمثلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الخبز الأبيض أو البني، واللفائف • المنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض مثل: الكعك، والبسكويت، والكيكات • الحبوب المعالجة مثل: رقائق الذرة • مقرمشات الأرز، ومقرمشات الكريمة، والخبز المقرمش • السكر، والأطعمة المحتوية على السكر مثل: الحلويات، والشوكولاتة، والمشروبات الباردة • العسل والشراب المركز • المقرمشات 	<p>يتم هضمها وامتصاصها بسرعة كبيرة؛ مما يؤدي إلى ارتفاع حاد في مستويات الجلوكوز في الدم. يتطلب الأمر الكثير من الإنسولين لإعادة مستويات الجلوكوز إلى وضعها الطبيعي.</p> <p>هذه الأطعمة مفيدة في المواقف التي يحتاج فيها الشخص المصاب بالسكري إلى رفع مستوى الجلوكوز في الدم بسرعة، على سبيل المثال: نقص سكر الدم، أو أثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية الشاقة.</p>	<p>مؤشر جلايسيمي مرتفع (سرعة التحلل)</p>
<p>أمثلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الحبوب الكاملة، وخبز البذور. • مقرمشات الحبوب الكاملة • الحبوب عالية الألياف مثل: رقائق نخالة • نخالة الشوفان • النشويات مثل: معكرونة القمح الصلب، والأرز البني، والشعير المعالج والقمح المعالج، ودقيق الذرة، والبطاطا الحلوة • الفشار • الفاكهة والخضروات • البقوليات مثل: الحبوب المجفف، والبالزلاء، والعدس • منتجات الألبان قليلة الدسم 	<p>يتم هضمها وامتصاصها ببطء ولكن بثبات، وتؤدي إلى ارتفاع تدريجي في مستويات الجلوكوز في الدم. وللتعامل مع هذا النوع من الكربوهيدرات نحتاج إلى كمية أقل من الإنسولين.</p> <p>يجب أن تشكل هذه الأطعمة الأساس لخطة الوجبات. هذه الأنواع من الكربوهيدرات مفيدة بشكل خاص قبل التمرين، وكوجبة خفيفة قبل النوم.</p>	<p>مؤشر جلايسيمي منخفض (بطيئة التحلل)</p>

على الرغم من أهمية نوع الكربوهيدرات المستهلكة (بمعنى إذا كانت ذات مؤشر جلايسيمي مرتفع مقابل ذات مؤشر جلايسيمي منخفض)، تبقى الكمية المستهلكة هي العامل الأكثر أهمية في التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم. استخدم المنطق العام، وتوخى الاعتدال! سيساعدك حساب الكربوهيدرات على تحديد كيفية تضمين هذه الأطعمة في خطة وجباتك.

ما مقدار الكربوهيدرات الذي أحتاجه؟



تعتمد كمية الكربوهيدرات التي تحتاجها على عدة عوامل مثل:

- ◀ وزنك
- ◀ مدى نشاطك
- ◀ ماذا ومتى وكَم مرة تناول الطعام
- ◀ كمية ونوع دواء السكري الذي تتناول، ومتى تتناوله
- ◀ التحكم في نسبة السكر في الدم
- ◀ التحكم في الكوليسترول

تابع مع أخصائي تغذية مُعتمد، أو أخصائي في تثقيف السكري لتقرير الكمية المناسبة لك. يمكن لأخصائي التغذية أن يقدم لك خطة وجبات تساعد في تلبية احتياجاتك من الطاقة، وأهداف الرعاية الذاتية لداء السكري.

ماذا عن البروتين والدهون؟

إذا لم تتحقق أهداف جلوكوز الدم عند حساب الكربوهيدرات وحدها، أو إذا كنت تتناول كميات أكبر من البروتين المعتاد؛ فستحتاج إلى إجراء اختبار جلوكوز الدم قبل الوجبة التالية لتحديد تأثير البروتين.

ليس للدهون تأثير مباشر على مستوى الجلوكوز في الدم، ولهذا السبب لا يتعين عليك حسابه. ومع ذلك؛ فإنه يؤثر على مستوى الجلوكوز في الدم بشكل غير مباشر عن طريق إبطاء إفراغ المعدة من الطعام.

من المهم معرفة أن هناك العديد من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات والدهون تحتوي أيضاً على الكربوهيدرات؛ مما يعني أنها لا تزال بحاجة إلى حساب مثل: (أصابع السمك أو الدجاج البانيه).

ملاحظة: على الرغم من أن الدهون والبروتينات لا تحتوي على الكربوهيدرات؛ إلا أنها تحتوي على سرعات حرارية تسبب زيادة الوزن إذا تناولت الكثير منها.

فيما يلي بعض خيارات الدهون الصحية التي يجب تضمينها في خطة وجباتك:

- ◀ الأفوكادو، وزيت الأفوكادو
- ◀ الزيتون، وزيت الزيتون
- ◀ زيت بذور اللفت (الكانولا).
- ◀ المكسرات، وزبدة المكسرات

فيما يلي بعض خيارات البروتين التي يجب تضمينها في خطة وجباتك:

- ◀ اللحوم والدواجن مع إزالة الدهون الزائدة
- ◀ السمك
- ◀ البيض
- ◀ المكسرات وزبدة المكسرات
- ◀ البذور مثل: بذور عباد الشمس، وبذور السمسم، وبذور اليقطين
- ◀ البقوليات (مثل: الحبوب المجففة والمعلبة، والعدس، والبالاء المجففة).
- ◀ منتجات الصويا
- ◀ منتجات الألبان (الحليب، واليادي، والجبن).

هيا نتدرب:

اختر الطعام الذي يحتوي على الكربوهيدرات:

الأفوكادو



لا نعم

الجبن



لا نعم

السبانخ



لا نعم

سمك مقلي



لا نعم

البيض



لا نعم

الزبدة



لا نعم

الذرة



لا نعم

عصير الفاكهة



لا نعم

المكسرات



لا نعم

البطاطا



لا نعم

دعونا نجرب المزيد من الأمثلة:

ضع علامة صح على الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات في كل وجبة:



وجبة ١

	حبوب النخالة
	حليب قليل الدسم
	مُحلّيات مُصنّعة
	فراولة



وجبة ٢

	بيض
	توست أبيض
	طماطم مقلية
	مشروم مقلي
	صلصة الطماطم



وجبة ٣

	خبز البرجر
	فطيرة اللحم البقري
	بطاطا مقلية



وجبة ٤

	أصابع صدور الدجاج
	سلطة (طماطم، وخيار، وخس)
	أرز بني
	مايونيز



وجبة ٥

خبز بني ذو مؤشر جلايسيمي منخفض
سمنة نباتي/مارجرين
زبدة الفول السوداني
تفاح
زبادي سادة قليل الدسم



مشروبات

كولا زيرو
عصير طبيعي ١٠٠٪
شاي مثلج
قهوة بدون حليب
مياه فوارة مُنكَّهة
مشروبات الطاقة مثل: ريد بول
شاي بالسكر



الوجبات الخفيفة

لحم مجفف
مكسرات
كعك المافن
ألواح الفاكهة
جبنة
مقرمشات

كيفية حساب الكربوهيدرات^١

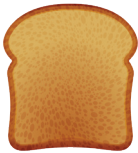
هناك طريقتان أساسيتان لحساب الكربوهيدرات. يستخدم العديد من الأشخاص مزيجاً من كلتا الطريقتين:

١. نظام بدائل الكربوهيدرات
٢. كمية الكربوهيدرات بالغم

١. نظام بدائل الكربوهيدرات

تستخدم هذه الطريقة مجموعات غذائية تسمى "البدايل" (أو الحصص). تحدد قوائم حصص الطعام متوسط قيمة الكربوهيدرات لكل عملية تبادل لجميع الأطعمة داخل مجموعة الطعام. إذ أن الحصة الواحدة من الكربوهيدرات تحتوي على ± 10 غرام من الكربوهيدرات. على سبيل المثال: ١ حصة نشويات / ١ حصة فاكهة / ١ حصة خضار نشوية = ١٥ غرام من الكربوهيدرات. تعتبر حصص الألبان الاستثناء الوحيد مع ١٢ غرام فقط من الكربوهيدرات وليس ١٥ غرام.

مجموعة الطعام	الكربوهيدرات بالغم	الحصة	الأمثلة
النشويات	١٥ غرام	١	١ شريحة خبز نصف كوب حبوب
الفاكهة	١٥ غرام	١	١ تفاحة متوسطة ١ موزة صغيرة
الحليب	١٥ غرام	١	٣٠٠ مل حليب
خضروات غير نشوية	٥ غرام	٣/١	نصف كوب بازلاء مطبوخة
دهون	٠ غرام	٠	١ ملعقة صغيرة زيت ربع حبة أفوكادو صغيرة
بروتين	٠ غرام	٠	١ بيضة نصف علبة تونة



١٥ غرام



١٥ غرام



١٥ غرام

قيم الحصص هي متوسطات القيم، لذا فهي ليست دقيقة لجميع الأطعمة في المجموعة. إذا لم تتحقق أهداف جلوكوز الدم، قم بتجربة الطريقة الأكثر دقة لحساب كمية الكربوهيدرات بالغم. يحتوي الملح ١ على قائمة الأطعمة مع محتواها التقريبي من الكربوهيدرات.



١٦ غرام



٢٨ غرام



٣٣ غرام

٢. كمية الكربوهيدرات بالغمات

طريقة أخرى لحساب الكربوهيدرات وهي حساب الكمية الدقيقة لمن الكربوهيدرات بالغمات لكل وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة. تعتبر قائمة المعلومات الغذائية والكتب المرجعية أدوات رائعة لهذه الطريقة.

الأدوات اللازمة لحساب الكربوهيدرات

أدوات الوزن والقياس

يتطلب حساب الكربوهيدرات الدقيق بعض أدوات الوزن والقياس مثل: معيار الغرامات، والأكواب والملعق المعياري.

الكتب المرجعية عن التغذية، وكتب الوصفات، الإنترنت أو التطبيقات

هناك نوعان من كتب التغذية مع قوائم الطعام والتي تحتوي على كمية الكربوهيدرات الموجودة في الحصة النموذجية لكل طعام. إذا كنت تستمتع بالطهي؛ يمكنك أيضاً شراء كتب الوصفات التي تدون كمية الكربوهيدرات في الطبق. كذلك هناك العديد من مواقع الإنترنت والتطبيقات المفيدة التي يمكنك الاستعانة بها إذا لم يتوفر لديك الكتاب. كما تقوم العديد من مطاعم الوجبات الجاهزة بتوفير قوائم المحتوى الغذائي لوجباتهم على مواقع الإنترنت الخاصة بهم.

قائمة المعلومات الغذائية

تقريباً، تحتوي اليوم جميع الأطعمة المعبأة على ملصق "قائمة المعلومات الغذائية". إضافة إلى توفيرها المعلومات الغذائية المتضمنة عدد السعرات الحرارية، وغمات البروتين، والدهون؛ كما انها تقدم أيضاً الكمية الدقيقة لغمات الكربوهيدرات الموجودة في الوجبة، وحجم هذه الحصة.

استخدم الخطوات التالية عند قراءة الملصق:

⊖ الخطوة الأولى: ابحث عن **حجم الحصة**. إذا كنت ستأكل حصة مختلفة عما هو مذكور على الملصق؛ فستحتاج إلى إجراء بعض الحسابات.

⊖ الخطوة الثانية: ابحث عن إجمالي الكربوهيدرات في الحصة الواحدة.

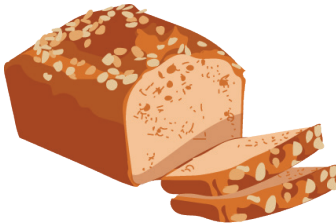
⊖ الخطوة الثالثة: حدد عدد الحصص التي ستأكلها.

⊖ الخطوة الرابعة: اضرب عدد الحصص التي ستأكلها في إجمالي غرامات الكربوهيدرات لكل حصة. سيعطيك هذا العدد الإجمالي لغمات الكربوهيدرات الخاصة بكمية الطعام التي ستأكلها.

مثال:

المعلومات الغذائية - رغيف بني بمؤشر جلايسيمي منخفض

لكل حصة	لكل ١٠٠ غرام	المكونات المعتادة حجم الحصة = شريحة واحدة (٥٠ غرام)
٤٨٢ كيلو جول	٩٦٤ كيلو جول	الطاقة
٤,٣ غرام	٨,٦ غرام	البروتين
١٦ غرام	٣٢ غرام	إجمالي الكربوهيدرات
٠,٩٥ غرام	١,٩ غرام	منها: السكريات
٠,٦٥ غرام ٠,٤ غرام >٠,٠٢ غرام ١,٤٥ غرام ٠,٧٥ غرام >١,٠ ملليغرام	٠,٣ غرام ٠,٨١ غرام >٠,٠٥ غرام ٢,٩ غرام ١,٥ غرام >١,٠ ملليغرام	إجمالي الدهون منها: مشبع الدهون غير المشبعة المشبعة المتعددة أحادية غير مشبعة الكوليسترول
٥ غرام ٣,٩ غرام ١,٠٥ غرام	١٠ غرام ٧,٨ غرام ٢,١ غرام	إجمالي الألياف الغذائية منها: ألياف غير قابلة للذوبان ألياف قابلة للذوبان
١٩٥ ملليغرام	٣٩٣ ملليغرام	الصوديوم



حجم الحصة: شريحة واحدة (٥٠ غرام)	الخطوة الأولى:
إجمالي الكربوهيدرات لكل وجبة: ١٦ غرام	الخطوة الثانية:
شريحتان	الخطوة الثالثة:
٢ × ١٦ غرام = ٣٢ غرام	الخطوة الرابعة:

تذكر أنه حتى الأطعمة التي تُتَب عليها أنها "خالية من السكر" أو "بدون سكر مضاف" قد لا تزال تحتوي على الكربوهيدرات. مثال على ذلك: عصير الفاكهة. لا يحتوي عصير الفاكهة على سكر مضاف (سكروز)، ولكنه يحتوي بشكل طبيعي على كميات كبيرة من سكر الفاكهة (الفركتوز): الذي سيؤثر على نسبة الجلوكوز في الدم.

استخدام يدك لترشدك على مقدار حجم الحصة*

في حالة عدم وجود موازين أو ملصقات لقوائم المعلومات الغذائية، يمكنك استخدام يدك لترشدك على مقدار حجم الحصة.

	مثال = ١ ملعقة صغيرة من الزبدة أو السمن	= ملعقة صغيرة (٥ ملم)	طرف الإبهام
	مثال = ١ ملعقة كبيرة مايونيز	= ملعقة طعام (١٥ ملم)	الإبهام
	مثال = نصف كوب من الفاكهة المقطعة	= نصف كوب (١٢٥ ملم)	نصف قبضة
	مثال = ١ كوب من الخضار الورقية	= ١ كوب (٢٥٠ ملم)	حجم قبضة اليد
	مثال = ٧٥ جرام لحم أو سمك أو دواجن	= ٧٥ جرام	كف اليد
	مثال = ربع كوب من المكسرات	= ربع كوب (٦٠ ملم)	جانب اليد

* تعتمد أحجام الحصص هنا على حجم يد المرأة. و بما أن أحجام الأيدي تختلف؛ أسأل أخصائي تغذية معتمد، أو أخصائي تثقيف السكري عن كيفية مقارنة يديك بهذه التقديرات.

أنشئ قاعدة بيانات طعامك

قم بتجميع قاعدة بيانات الطعام الخاصة بك والمفضلة لديك، والتي يمكن أن تكون على شكل مجلة أو دفتر ملاحظات أو قاعدة بيانات عبر الإنترنت. يمكنك الاحتفاظ بهذه القائمة في متناول يدك فوق الثلاجة في المنزل وفي محفظتك.

كيف تبني قاعدة بيانات طعامك:

- ◀ اكتب قائمة بالأطعمة التي تتناولها بانتظام. فكر في الإفطار والغذاء والعشاء والوجبات الخفيفة. انظر إلى ما هو موجود في الثلاجة، والمجمد، وخزانة المؤن، وفي قائمة تسوقك.
- ◀ فكر في الكميات. سجل الكميات أو أحجام الحصص التي تتناولها عادةً، ثم ابحث عن محتوى الكربوهيدرات في الأطعمة المكونة لهذه الحصص.
- ◀ اجمع الأطعمة المكونة لوجباتك، ثم احسب إجمالي الكربوهيدرات.
- ◀ أضف أطعمة جديدة إلى قاعدة بياناتك.

خطوات حساب الكربوهيدرات بنجاح:

مثال: الوجبة: رقائق النخالة مع حليب قليل الدسم وموز		
• رقائق النخالة • الحليب • الموز	حدد الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات في طبقك.	الخطوة الأولى:
• رقائق النخالة: ٤٠ غرام (١ كوب) • الحليب: ٢٥٠ مل (١ كوب) • موز: ١٢٠ غرام	قس كمية الطعام التي تتناولها؛ يمكنك استخدام ميزان الطعام الرقمي، أو أكواب القياس، أو إبريق القياس إلخ.	الخطوة الثانية:
• رقائق النخالة: ٢٣ غرام لكل ٤٠ غرام (١ كوب) • الحليب: ١٢ غرام لكل ٢٥٠ مل (كوب واحد) • موز: ٢٠,٥ غرام لكل ١٠٠ غرام	ابحث عن محتوى الكربوهيدرات؛ يمكنك استخدام كتاب حساب الكربوهيدرات، أو قراءة ملصق قائمة المعلومات الغذائية	الخطوة الثالثة:
• موز: ١٢٠ غرام / ١٠٠ غرام \times ٢٠,٥ غرام $= ٢٤,٦$ غرام	إذا كان المرجع يعطي كمية الكربوهيدرات في الحصة المكونة من ١٠٠ غرام وكانت الحصة الخاص بك مختلفة؛ فاستخدم الصيغة التالية لحساب كمية الكربوهيدرات: الوزن الإجمالي (جم) / ١٠٠ \times محتوى الكربوهيدرات من الطعام لكل ١٠٠ جرام	الخطوة الرابعة:
• ٢٣ + ١٢ + ٢٤,٦ = ٥٩,٦ غرام	أضف الكمية الإجمالية من الكربوهيدرات بالغرام.	الخطوة الخامسة:
	احسب جرعة الإنسولين اللازمة للوجبة وفقاً لنسبة الإنسولين إلى الكربوهيدرات الخاصة بك. (الملحق ٢ في صفحة إدراج رقم الصفحة) سوف يزدك بالمزيد من المعلومات حول هذه الخطوة).	الخطوة السادسة:
	تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك لتحديد متى يتوجب عليك فحص مستوى الجلوكوز في الدم حتى تتمكن من تقييم مدى كفاية جرعة الإنسولين لتغطية استهلاكك من الكربوهيدرات.	الخطوة السابعة:

ماذا يجب أن آكل كل يوم؟

بالرغم من أهمية حساب الكربوهيدرات، فإن الصحة الجيدة تعتمد على تناول الأطعمة المتنوعة. استخدم هذه النصائح لإرشادك:

◀ كوّن وجباتك من الحبوب الكاملة الصحية والغنية بالألياف، والبقوليات؛ لتشمل ما لا يقل عن ٦ حصص في اليوم.

◀ احرص على تناول حصتين على الأقل من الفاكهة، وحصتين إلى ثلاث حصص من الخضروات غير النشوية يومياً.

ملحوظة: معظم الخضروات غير نشوية. تشمل الخضروات النشوية: البطاطا، والذرة، والبالزاء، والفاصوليا المطبوخة، واليقطين، والبطاطا الحلوة. إذا كنت تأكل هذه الخضار النشوية أو غيرها، فأنت تضيف المزيد من الكربوهيدرات. ضع ذلك في الاعتبار عند حساب إجمالي الكربوهيدرات.

◀ أضف أجزاء صغيرة من اللحوم الخالية من الدهون أو بدائل اللحوم (حوالي ١٧٠ غرام يومياً مقسمة بين الوجبات).

◀ استخدم الدهون والزيوت بكميات صغيرة.

◀ يمكن تناول كميات صغيرة من الحلويات طالما تم احتساب الكربوهيدرات.

تحدث مع أخصائي التغذية المعتمد أو أخصائي تثقيف السكري حول الكميات التي تلي احتياجاتك على أفضل وجه.



ملخص

يعتبر حساب الكربوهيدرات طريقة ناجحة لتخطيط الوجبات لمساعدتك في إدارة السكري. والذي يسمح لك بمطابقة جرعاتك من الإنسولين مع أنواع وكميات الكربوهيدرات المختلفة التي تتناولها.

وتوفر لك أيضاً الطريقة الأكثر دقة ومرونة، وسهولة في الاستخدام، كما تتبح لك حرية كبيرة في اختيارك للأطعمة.

ملحق ١: نظام بدائل الكربوهيدرات°

تذكر أن جميع الكميات الموضحة هنا تقريبية من أجل التبسيط.



القياس	الكمية
٢٥٠ مل	١ كوب
١٢٥ مل	نصف كوب
١٥ غرام	١ ملعقة كبيرة
٥ غرام	١ ملعقة صغيرة

الخبز

جميع أنواع الخبز المدرجة أدناه مقطعة إلى شرائح

الكربوهيدرات (بالغرام)	الكمية	الطعام
١٥	شريحة واحدة	الخبز الأبيض، والبنّي، والحبوب، والحبوب المتنوعة، ذات مؤشر جلايسيمي منخفض
١٥	١/٢ لفافة	لفائف الهوت دوغ
١٥	١/٢ لفافة	لفائف الهمبرغر
١٥	نصف - ٣/١ خبز بيتا (٣٠ غرام)	الخبز العربي/ خبز البيتا
١٥	٣/١ - نصف روتي (٣٠-٤٠ غرام)	خبز الروتي
١٥	٣/١ (٣٠ غرام)	خبز البيغل
١٥	نصف نان صغير (٣٠ غرام)	خبز النان
١٥	ربع حجم وسط (شريحة ٣٠ غرام)	خبز الفوكاشيا
١٥	ثلث من الحجم العادي	خبز السباباتا (خبز ايطالي)
١٥	١٥ × ١ سم عرضاً	خبز التورتيتا (ذرة أو طحين)



المقرمشات

الكربوهيدرات (بالغرام)	الكمية	الطعام	
١٥	٤ مقرمشات	الحبوب الكاملة، والحبوب المتعددة، والشوفان، والسكر البنّي	بروفيتا
١٥	٢ مقرمشات	خبز الجاودار الداكن، وبدون إضافات، وبالسمسم	ريفيتا
١٥	٣ مقرمشات	مقرمشات رقيقة - بدون إضافات مقرمشات رقيقة - الجاودار بدون إضافات	فين كريسب
١٥	٣ مقرمشات	خبز مقرمش - بدون إضافات مقرمشات مملحة - بدون إضافات مقرمشات الكريمة	بيوتس
١٥	٢ مقرمشات	كعك ذرة فيتال - الأصلي كعك أرز فيتال	فيتال
١٥	٣ مقرمشات	رقائق الذرة - بدون إضافات	ريل فودز
١٥	٢/١ كبير / ٢ صغير		فطائر الماتزو

منتجات الألبان

الكربوهيدرات (بالغرام)	الكمية	الطعام	
١٥	٣٠٠ مل	الحليب: كامل الدسم، قليل الدسم (١% و ٢%)، خالي الدسم (منزوع الدسم)	
١٥	١٠٠ مل		زبادي بنكهات
١٥	١٧٥ مل		زبادي سادة



الحبوب والعصائد		
الكربوهيدرات (بالغرام)	الكمية	الطعام
١٥	٣٠ غرام (٤/٣ كوب)	رقائق النخالة
١٥	٢٠ غرام (٢/١ كوب)	رقائق الذرة
١٥	٢٠ غرام (٣/٢ كوب)	رقائق الأرز
١٥	٢٠ غرام (٢/١ كوب)	رقائق سبيشال ك
١٥	٢٠ غرام (قطعة بسكويت)	ويت بيكس
١٥	٢٠ غرام (٤٥ مل غير مطبوخ)	مالنيلا (تقليدي وسريع الطهي)
١٥	٣٥ غرام (٥٠ مل)	فيوتشر لايف - سمارت فوود - غني بالطاقة
١٥	٤٠ غرام (٦٢ مل)	فيوتشر لايف - سمارت فوود - غني بالبروتين
١٥	٣٠ غرام (٤٥ مل)	فيوتشر لايفر - زيرو سمارت فوود
١٥	٢٦ غرام (٤٠ مل)	فيوتشر لايف - كرانش
١٥	٢٥ غرام	موسلي فيتال - بدون إضافات
١٥	١٦٠ غرام (٤/٣ كوب)	الشوفان ونخالة الشوفان المطبوخة
١٥	٣٠ غرام (٣/١ كوب)	الشوفان ونخالة الشوفان غير المطبوخة
١٥	٧٥ غرام (٤/١ كوب) ٤٥ غرام (٢/١ كوب) ١٣٠ غرام (٢/١ كوب)	عصيدة الذرة - مطبوخة: صلبة متكتلة ناعمة
١٥	٢٠ غرام (٤/١ كوب)	مابل - جاف
١٥	٥٠٠*٢/١ مل كرتونه	نهر وان ماجيو - سادة



البقوليات		
الطعام	الكمية	الكربوهيدرات (بالغرام)
فول الصويا المملح أو المطبوخ	٣٠٠ غرام (١ ونصف كوب)	١٥
الفاصوليا المعلبة أو المطبوخة: فاصوليا بورلوتي، الباقلاء، فاصوليا ليما، الفاصوليا البحرية، فاصوليا البينتو، الفاصوليا المرقطه، الفاصوليا الحمراء، الفاصوليا المشكّلة، فاصوليا كانيليني، الفاصوليا البيضاء، اللوبيا	١٠٠ غرام (٣/١ كوب)	١٥
فاصوليا مطبوخة بصلصة الطماطم	٧٥ غرام (٣/١ كوب)	١٥
العدس المملح أو المطبوخ	١٠٥ غرام (٢/١ كوب)	١٥
البازلاء المعلبة أو المطبوخة	١٠٥ غرام (٢/١ كوب)	١٥
حمص مملح أو مطبوخ	١٠٠ غرام (٢/١ كوب)	١٥

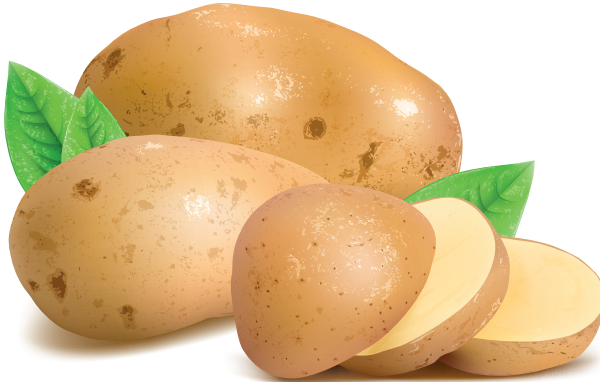
البقوليات		
الطعام	الكمية	الكربوهيدرات (بالغرام)
شعير معالج مسلوّق	٢/١ كوب	١٥
قمح معالج مطبوخ	٣/٢ كوب	١٥
قمح معالج (مجرّوش) مطبوخ	٢/١ كوب	١٥
باستا مطبوخة	٢/١ كوب (٦٠ غرام)	١٥
شرائح لازانيا	شريحتان (٦٠ غرام)	١٥
نودلز دقيقتين *تحقق من الفرق بين العلامات التجارية	٤/١ عبوة	١٥
أرز:	٢/١ كوب	١٥
بني ، بري	٣/١ كوب	١٥
أبيض ، بسمتي ، أربوريو	٤/١ كوب	١٥
الياسمين		
كسكس مطبوخ	٢/١ كوب	١٥
كينوا مطبوخة	٣/١ كوب	١٥
عصيدة ذرة مطبوخة	٣/١ كوب	١٥
عصيدة الذرة والفاصوليا مطبوخة	٣/١ كوب	١٥

البطاطا والبطاطا الحلوة

الطعام	الكمية	الكربوهيدرات (بالغرام)
مخبوزة - مشوية	٢/١ حجم متوسط (٦٥ غرام)	١٥
مهروسة	٢/١ كوب (١٢٠ غرام)	١٥
مقلية - رقائق في الفرن	١٠٠-٧ (٥٠ غرام)	١٥
بطاطا صغيرة	٣ (١٠٠ غرام)	١٥
البطاطا الحلوة	٧٠ غرام	١٥

الخضروات النشوية

الطعام	الكمية	الكربوهيدرات (بالغرام)
الجزر النيء	٤ حبات جزر (٢٢٠ غرام)	١٥
الجزر المطبوخ	١ كوب	١٥
البازلاء الخضراء المطبوخة	١ كوب	١٥
البنجر/الشمندر	٤/٣ كوب	١٥
قرع اليقطين	١ كوب	١٥
قرع اليقطين	١ كوب	١٥
القطيفة (السبانخ الإفريقية)	١ كوب	١٥
الخضروات المشكلة مع الذرة والبازلاء والبطاطا	١ كوب	١٥
الذرة الحلوة	٢/١ كوب (١٦٠ غرام)	١٥



الفاكهة

الطعام	الكمية	الكربوهيدرات (بالغرام)
التفاح	ثمرة صغيرة	١٥
المشمش	٤ ثمرات صغيرات	١٥
الموز	واحدة صغيرة أو ٢/١ كبير	١٥
التوت: التوت الأسود، التوت العليق، العليق الأسود، التوت الأزرق	كوب	١٥
الكرز	١٠ ثمرات صغار	١٥
التين	ثمرةتان وسط	١٥
الجريب فروت	١ صغير أو ٢/١ كبير	١٥
العنب	١٠ ثمرات صغار	١٥
الغراناديل	٤ ثمرات صغار	١٥
الكشمش	كوبان	١٥
الجوافة	ثمرة متوسطة / ٢ صغار	١٥
الكيوي	ثمرةتان صغيرتان	١٥
الليمون	ثمرةتان وسط	١٥
الليتشي	٦ حبات	١٥
المانجو	٣/١ ثمرة مانجو (١٠٠ غرام)	١٥
الشمام	كوب مكعبات	١٥
والنارنجي/ اليوسفي البارد	ثمرة واحدة وسط	١٥
الزليقة/ التكتارين	ثمرة واحدة وسط	١٥
البرتقال	ثمرة صغيرة أو نصف كبيرة	١٥
البابايا	كوب مكعبات أو نصف ثمرة	١٥
الكمثرى	ثمرة صغيرة	١٥
الخوخ	ثمرة متوسطة	١٥
الأناناس	٣/٤ كوب مكعبات / (ثلاث شرائح ١ سم لكل منهم)	١٥
البرقوق	ثمرةتان حجم وسط	١٥
التين الشوكي	ثمرةتان	١٥
الفراولة	٣٠٠ غرام	١٥

الفاكهة		
الطعام	الكمية	الكربوهيدرات (بالغرام)
البطيخ	كوب مكعبات	١٥
سلطة الفاكهة	كوب ٢/١	١٥

الفاكهة المجففة		
الطعام	الكمية	الكربوهيدرات (بالغرام)
التفاح	٤ حلقات	١٥
المشمش	٦ حبات	١٥
خليط الكيك الجاهز	ملعقتان طعام	١٥
التوت البري	١ ٢/٨ ملعقة طعام	١٥
التمر	٣ حبات صغار	١٥
التين	٢	١٥
المانجو	٤ شرائح	١٥
سلطة فاكهة	٣ أنصاف	١٥
الخوخ	نصفان	١٥
الكمثرى	نصفان	١٥
الخوخ المجفف	٣ حبات	١٥
الزبيب/عنب / الكشمش	١ ٢/٨ ملاعق كبيرة	١٥
لوح سفاري جست فروت - جميع النكهات	٣/٤ × ٣٢ غرام لوح	١٥
لوح فاكهة وول ورثس - جميع النكهات	لوح واحد (١٨ غرام)	١٥
رقائق الفاكهة	٢٠ غرام	١٥
رول الفاكهة - محلى، مشمش، جوافة، مانجو، خوخ	٤/١ رول (٢٠ غرام)	١٥

الفاكهة المعلبة		
الطعام	الكمية	الكربوهيدرات (بالغرام)
فاكهة معلبة في عصير الفاكهة	٢/١ علبة مصفاة	١٥
فاكهة معلبة في شراب مركز	٤/١ علبة مصفاة	١٥

ملحق ٢: جرعات الإنسولين

دعنا نلقي نظرة على الأنواع المختلفة من جرعات الإنسولين التي تحتاجها للتحكم في مستويات الجلوكوز في الدم.

جرعة الوجبة / الكربوهيدرات

جرعة الوجبة هي حقنة إنسولين سريعة المفعول تُعطى لتغطية كمية الكربوهيدرات في الوجبة الرئيسية أو الوجبة الخفيفة .

كمية الإنسولين المطلوبة لتغطية الكربوهيدرات تسمى (نسبة الإنسولين إلى الكربوهيدرات). هناك نسبة فريدة خاصة بكل شخص لكمية الإنسولين التي يحتاجها الجسم لتغطية ما تم تناوله من الكربوهيدرات. يمكن أن تُستخدم تلك النسبة لحساب الجرعة المناسبة التي تحتاجها قبل الوجبة الرئيسية، أو الوجبة الخفيفة. سيعمل فريق الرعاية الصحية لمساعدتك على تحديد نسبة الإنسولين إلى الكربوهيدرات المناسبة لك.

على سبيل المثال: إذا كانت نسبة الإنسولين إلى الكربوهيدرات لديك ١٠ غرام؛ فهذا يعني أن وحدة واحدة من الإنسولين ستغطي ١٠ غرام من الكربوهيدرات. وبالتالي إذا تناولت ٢٠ غراماً من الكربوهيدرات؛ فستحتاج إلى حقن وحدتين من الإنسولين.

نسبة الإنسولين إلى الكربوهيدرات الخاصة بك:

جرعة واحدة من الإنسولين سوف تغطي _____ جرامات الكربوهيدرات.

الجرعة التصحيحية

عندما يرتفع مستوى الجلوكوز في الدم بشكل غير متوقع؛ يمكن استخدام جرعة تصحيحية لخفضه.

معامل حساسية الإنسولين (ISF) هو الكمية (بال ملليمول / لتر أو ملغم / ديسيلتر) التي ينخفض فيها مستوى السكر في الدم بوحدة واحدة من الإنسولين سريع المفعول. يساعدك معامل حساسية الإنسولين على تحديد كمية الإنسولين التي تحتاجها لإعادة مستويات الجلوكوز المرتفعة في الدم إلى النطاق المستهدف. ولأن كل شخص مختلف؛ يجب أن يكون معامل حساسية الإنسولين الخاص بك مصمماً وفقاً لاحتياجاتك الخاصة.

ستساعدك التجربة والخطأ، والاحتفاظ بسجلات مفصلة -أنت وفريق مرض السكري لديك- على تحديد معامل حساسية الإنسولين لديك.

على سبيل المثال: إذا كان معامل حساسية الإنسولين لديك هو ٢,٠ مليمول/لتر (٣٦ مليغرام/ديسيلتر)؛ فهذا يعني أن وحدة واحدة من الإنسولين ستخفض مستوى الجلوكوز في الدم بمقدار ٢ مليمول/لتر (٣٦ مليغرام/ديسيلتر).

معامل حساسية الإنسولين الخاص بك:

جرعة واحدة من الإنسولين سوف تخفض مستوى الجلوكوز في دمك إلى _____ مليمول/لتر أو مليغرام/ديسيلتر.



يمكن استخدام أكيوتشيك
إنستانت ، أكيوتشيك أكتيف ،
أكيوتشيك جايد و أكيوتشيك
جايد مي لمراقبة السكر في الدم.

MCMEA.CarbohydrateUserManual.0421.EXP.April2023.18.

لمزيد من المعلومات اتصل بأخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

References:

1. The Complete Guide to Carb Counting, 4th Edition: Practical Tools for Better Diabetes Meal Planning by the American Diabetes Association.
2. Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes—2020. American Diabetes Association, Diabetes Care 2020 Jan; 43(Supplement 1): S66-S76.
3. The Glycaemic Index Foundation. What is GI? Available from: <https://www.gisymbol.com/about-glycemic-index/>.
4. Eat Right Ontario. Handy Guide to Serving Sizes. Canada's Food Guide Serving Sizes. 2018. Available at: <http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/PDFs-new-website/Portions%20Toolkit/Handy-Servings-Guide-EN-v04-July-2018.pdf>.
5. Steenkamp G, Delpont L. The South African Glycemic Index and Glycemic Load Guide. GIFA: 2007.

روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح © 2021
جميع الحقوق محفوظة
روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح
ص. ب. ٢٦٣٩٠ - المنطقة الحرة جبل علي
دي - الإمارات العربية المتحدة
www.rochediabetescareme.com