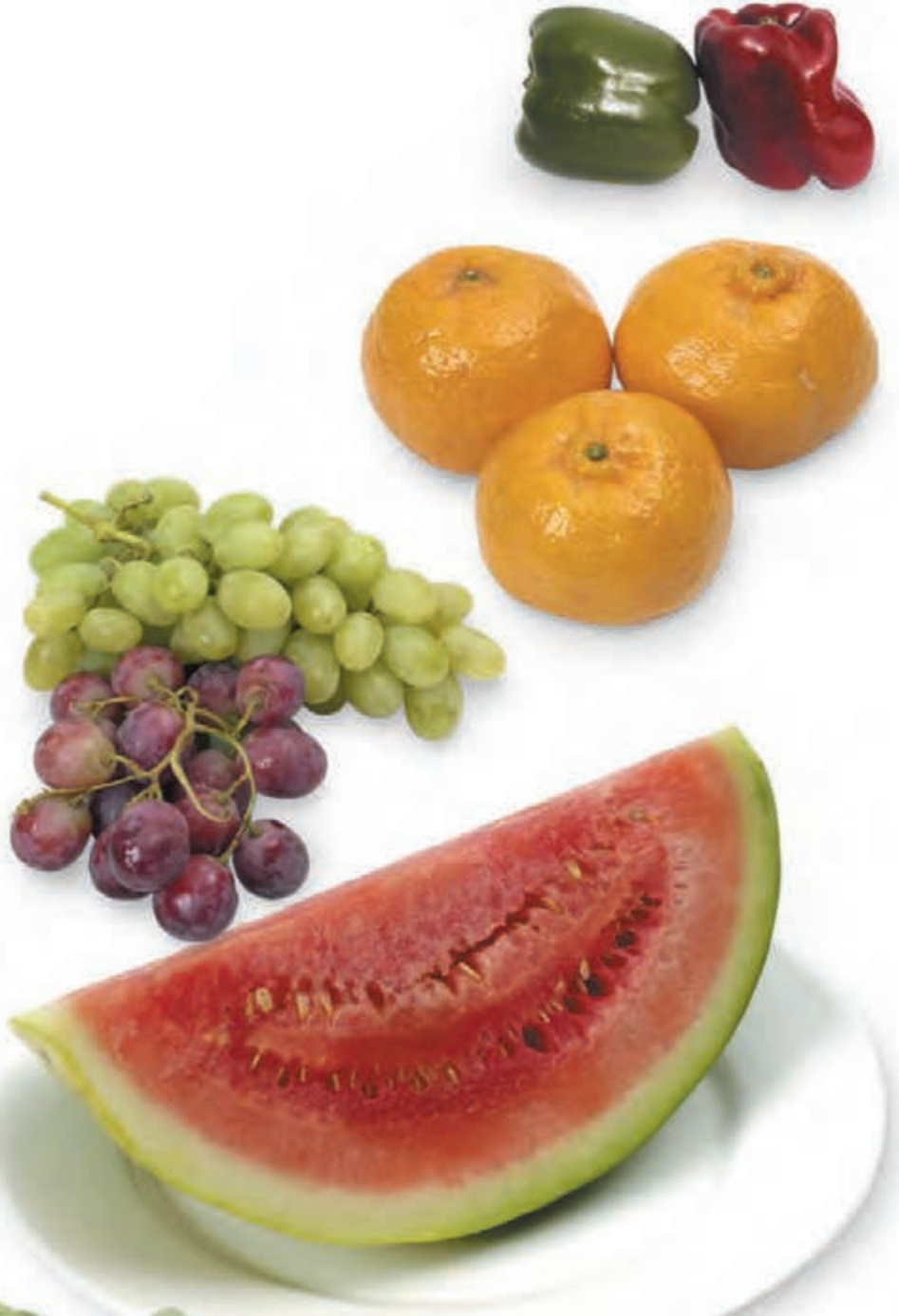


السكّري:

كيفية اختيار
الأطعمة الصحية.

Diabetes:

Making healthy
food choices.



لائحة المحتويات

Table of Contents



٣	تناول الطعام الصحي للتحكّم بالسكّري	■
4	Healthy Eating for diabetes	
٥	الأطعمة النشوية	■
5	Carbohydrate foods	
١١	الأطعمة البروتينية	■
11	Protein foods	
١٦	الدهون	■
16	Fats	
١٨	الأطعمة ذات المحتوى العالي من الدهون والسكر	■
18	High fat and high sugar foods	
٢٠	الأطعمة الأخرى	■
20	Other foods	
٢٣	الكحول	■
23	Alcohol	

تناول الطعام الصحي للتحكم بالسكري

يُعتبر تناول الطعام الصحي جزءًا هامًا من عملية التحكم بمستويات الجلوكوز (السكر) في الدم. وتناول الطعام الصحي مفيد للجميع، لذلك لا يتعين عليك شراء أطعمة خاصة أو إعداد وجبات منفصلة لك ولباقي أفراد عائلتك. من المهم أن تستشير اختصاصي تغذية، فهو يستطيع إعطاء مشورات فردية بشأن تناول الطعام الصحي للتحكم بالسكري.

ما الذي يجب أن أتأكله؟

للمساعدة في التحكم بمرض السكري لديك، عليك ما يلي:

- تناول ثلاث وجبات يومية توزعها على فترات متساوية خلال اليوم. وإذا كنت تأخذ بعض أنواع الأقراص أو الإنسولين، فقد تحتاج أيضًا لتناول وجبة خفيفة بين كل وجبتين رئيسيتين وقبل الذهاب للنوم. يستطيع طبيبك أو مسؤول التوعية بمرض السكري أو اختصاصي التغذية إخبارك عما إذا كنت بحاجة لأكل وجبات خفيفة.
- ركّز وجباتك على الأطعمة النشوية الغنية بالألياف، مثل الخبز وسيريال الفطور المصنوعة من الحبوب الكاملة، والفاصوليا، والعدس، والخضار النشوية (كالبطاطا)، والفواكه. فالأطعمة النشوية مفيدة لك، وهي تضيف شيئًا من الجلوكوز (السكر) إلى دمك، فيستخدمها جسمك على شكل طاقة. يستطيع اختصاصي التغذية إخبارك عن مقدار النشويات التي تحتاج لأكلها في كل وجبة طعام.
- الأطعمة البروتينية مهمة للصحة الجيدة. اختر الأطعمة البروتينية قليلة الدهن، كاللحم الأحمر، ولحم الدجاج بدون جلد، والسّمك، وأطعمة مشتقات الألبان قليلة الدهن.
- اختر الأطعمة قليلة الدهن (خاصة الدهون المشبعة). فالدهون المشبعة ليست جيدة للقلب. ضع حدًا لكمية الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل الحليب كامل الدسم، واللحوم التي تحتوي على الدهن، والزبد، والجبن، وحليب جوز الهند، والأطعمة المصنّعة، والمأكولات الجاهزة السريعة. أضف إلى غذائك كميات صغيرة من الدهون الأكثر فائدة للصحة مثل المرجرين "بوليانستشورايتد" و"مونوانستشورايتد"، والزيتون مثل زيت عبّاد الشمس وفول الصويا والزيتون والكنولا، والسّمك، والمكسّرات، والبذور، والأفوكادو.
- ضع حدًا لكميات الأطعمة الغنية بالسكر و/أو الدهن، كالمرطبات، والسكريات، والشوكولا، والكاتو، والبسكويت، والحلويات.
- إذا كنت تتعاطى الكحول، استفسر من طبيبك ما إذا كان ذلك مأمونًا لك وما هي الكمية التي يمكنك أن تشربها.
- النشاط البدني يمكن أن يتحكم بالسكري لديك، استفسر من طبيبك عن نوع ومقدار النشاط المفيد لك.

للمزيد من المعلومات ...

اتصل باختصاصي تغذية ممارس مرخص له. لمعرفة اختصاصي في منطقتك اتصل بـ:

■ جمعية اختصاصي التغذية الأسترالية 1800 812 942

■ مؤسسة السكري الأسترالية 1300 136 588

■ المستشفى القريب منك



Healthy eating for Diabetes

Healthy eating is an important part of managing blood glucose (sugar) levels. Healthy eating is good for everybody, you do not need to buy special foods or prepare separate meals for you and your family. It is important to see a dietitian who can provide individual advice about healthy eating for diabetes.

What should I eat?

To help manage your diabetes, you need to:

- Eat three meals a day and spread these evenly throughout the day. If you are on some types of tablets for diabetes or insulin you may also need to eat a snack between meals and before bed. Your doctor, diabetes educator or dietitian can tell you whether you need to eat snacks.
- Base your meals on high fibre carbohydrate foods, such as wholegrain bread and cereals, beans, lentils, starchy vegetables (eg. potato) and fruits. Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some (sugar) glucose in your blood, which your body uses as energy. A dietitian can tell you how much carbohydrate to eat at each meal.
- Protein foods are important for good health. Choose protein foods that are lower in fat like lean meat, skinless chicken, fish and low fat dairy foods.
- Choose foods lower in fat (especially saturated fat). Saturated fat is not good for your heart. Limit foods high in saturated fat like full cream milk, fatty meat, butter, cheese, coconut milk, processed foods and take away foods. Include small amounts of healthier fats in your diet such as polyunsaturated or monounsaturated margarines, oils such as sunflower, soybean, olive and canola, fish, nuts, seeds and avocado.
- Limit foods that are high in sugar and/or fat like soft drink, lollies, chocolate, cakes, biscuits and pastries
- If you drink alcohol ask your doctor if it is safe for you and how much you can drink.
- Being active can help manage your diabetes. Ask your doctor what type of activity and how much is good for you.

For more information...

Contact an Accredited Practising Dietitian, to find one in your area contact:

- the Dietitians Association of Australia 1800 812 942
- Diabetes Australia on 1300 136 588
- your local hospital



الأطعمة النشوية Carbohydrate foods

إن الأطعمة النشوية مفيدة لك. فهي تضع بعض السكر في دمك كي يستخدمه جسمك على شكل طاقة. حاول توزيع الأطعمة النشوية على ثلاث وجبات يوميًا. فالإكثار من الأطعمة النشوية في إحدى الوجبات الرئيسية أو العادية يزيد السكر كثيرًا في دمك. كما أن بعض الناس قد يحتاجون أيضًا لأكل بين الوجبات الرئيسية وقبل الذهاب للنوم. أما الكمية التي تعادل مقدارًا واحدًا من الأطعمة النشوية فمكتوبة تحت الأطعمة. يستطيع اختصاصي التغذية لإخبارك عن عدد مقادير النشويات التي تحتاج لتناولها في كل وجبة وعمّا إذا كنت تحتاج لأكل وجبات خفيفة.

Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some sugar in your blood, which your body uses for energy. Try to spread carbohydrate foods over three meals a day. Too much carbohydrate food eaten at a meal or snack will put too much sugar in your blood. Some people with diabetes may also need to eat between meals and before bed. The amount equal to one serve of carbohydrate is written under the foods. A dietitian can tell you how many serves of carbohydrate to eat at each meal and whether you also need to eat snacks.



lavash bread
1/2 sheet

خبز لافاش
نصف رقيقة



fruit loaf
1 slice

رغيف الفواكه
قطعة واحدة



whole grain bread
1 slice

الخبز المصنوع من
الحبوب الكاملة
قطعة واحدة



"كرمبت"
قطعة واحدة

crumpets
1 slice



muffins
1/2 muffin

"مفّن"
نصف "مفّن"



1/2 lebanese
bread

ثلث رغيف
خبز لبناني



قطعتا بسكويت
2 biscuits



breakfast cereals
1/4-3/4 cup



سيريال الفطور
ربع - ثلاثة أرباع فنجان

الأطعمة النشوية

Carbohydrate foods



برغل
نصف فنجان مطبوخ
bourghal wheat
1/2 cup cooked



أرز بسماتي
ثلث فنجان مطبوخ
basmati rice
1/3 cup cooked



باستا
نصف فنجان مطبوخ
pasta
1/2 cup cooked



شعيرية الدقيقتين
(قليلة الدهن) نصف علبة
2 minute noodles
(low fat) 1/2 packet



حنطة سوداء
ثلث فنجان مطبوخ
buck wheat
1/3 cup cooked



شعيرية
ثلث فنجان مطبوخ
noodles
1/3 cup cooked



flour plain
2 tablespoons
طحين عادي
ملعقتا مائدة



مسحوق النشاء
ملعقة مائدة ونصف
corn flour
1 1/2 tablespoons



filo pastry
2 sheets
رقائق عجينة فيلو
رقيقتان



بطاطا حلوة
حبة حجم وسط
sweet potato
1 medium



بطاطا
حبة حجم وسط
potatoes 1 medium



corn cob
1 medium
كوز ذرة
واحد حجم وسط

الأطعمة النشوية Carbohydrate foods



lentils
1 cup

عدس
فنجان



legumes
1/2-1 cup



قرنيات
نصف فنجان إلى فنجان



baked beans
1/2 cup

فاصوليا مطبوخة
نصف فنجان



cherries
1 cup

كرز
فنجان



banana
1 medium

موز
حبة حجم وسط



apple
1 medium

تفاح
حبة حجم وسط



mandarin
2 medium

مندرين
حبتان حجم
وسط



kiwi fruit
2 medium

فاكهة كيوي
حبتان حجم وسط



grapes
1 cup

عنب
فنجان



peach
2 medium

دراق
حبتان حجم
وسط



nectarine
2 medium

نكترين
حبتان حجم وسط



mango
1 medium

مانغا
حبة حجم وسط

الأطعمة النشوية

Carbohydrate foods



pear
1 medium

إجاص
حبة حجم وسط



plums
4 average

برقوق
٤ حبات حجم وسط



أناناس
قطعتان
pineapple
2 slices



watermelon
2 cups

بطيخ أحمر
فنجنانان



rock melon
1/2 whole

بطيخ أصفر
نصف واحدة



orange
1 large

برتقال
حبة حجم كبير



sultanas
1 1/2 tablespoons

زبيب
ملعقة مائدة
ونصف



مشمش مجفف
٥ حبات كاملة
dried apricots
5 whole



تفاح مجفف
ملعقتا مائدة

dried apples
2 tablespoons



تمر
٤ حبات
dates
4 dried



fruit juice
1/2 cup

عصير فواكه
نصف فنجان



tinned fruit
1/2 cup

فواكه معلبة
نصف فنجان



dried figs
4 whole

تمر مجفف
٤ حبات

الأطعمة النشوية Carbohydrate foods



كسترد قليل الدسم
نصف فنجان

low fat custard
1/2 cup



حليب مسحوب الدسم
فنجان

skim milk
1 cup



حليب قليل الدسم
فنجان

low fat milk
1 cup



شراب صويا
فنجان

soy drink
1 cup



لبن زيادي عادي قليل الدسم
مَجْمَع (٢٠٠ غرام)

reduced fat plain yoghurt
1 tub (200g)



لبن زيادي مع فواكه قليل الدسم
مَجْمَع صغير (١٠٠ غرام)

reduced fat fruit yoghurt
1 small tub (100g)



لبن زيادي خاص بالحمية
مَجْمَع (٢٠٠ غرام)

diet yoghurt
1 tub (200g)



low fat ice cream
2 scoops



بوظة قليلة الدسم
مغرفتان



sorbet
1 scoop

"صورت"
مغرفة واحدة

الأطعمة النشوية

Carbohydrate foods



بسكويت قليل الدسم

reduced fat biscuits



بسكويت مع فاكهة

fruit biscuits

(قطعتان إلى ٣ قطع بسكويت حلو)
(2-3 sweet biscuits)



(قطعتان إلى ٤ قطع) مقرمشات أو خبز مقرمش
(2-4) crackers or crispbreads



"بان كايكس"
واحدة صغيرة الحجم

pancakes
1 small



كعك الأرز
كعكتان إلى ٣ كعكات أرز

rice cakes
2-3 rice cakes

الأطعمة البروتينية protein foods

لا تحتاج إلا إلى كميات صغيرة من الأطعمة البروتينية كل يوم للمحافظة على صحتك.
هذه الأطعمة لا تضع السكر في دمك. حاول اختيار الأطعمة البروتينية قليلة الدهون.

You only need small amounts of protein foods each day for good health.
These foods do not put sugar in your blood. Try to choose protein foods that are lower in fat.

الأطعمة البروتينية قليلة الدهون Lower fat protein foods



lean lamb

لحم الخروف
الأحمر



lean pork

لحم الخنزير الأحمر



لحم البقر الأحمر
lean beef



lean bacon

لحم الخنزير
المملح الأحمر



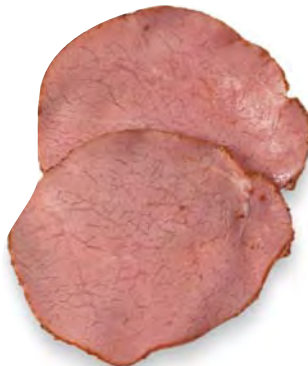
لحم الدجاج بدون جلد
skinless chicken



اللحم المفروم الأحمر
lean mince meat



لحم صدر الديك الرومي الأحمر
lean turkey breast



pastrami

بسترامي



لحم فخذ الخنزير الأحمر
lean ham

الأطعمة البروتينية protein foods

الأطعمة البروتينية قليلة الدهون Lower fat protein foods



جمبري

prawns



سمك

fish



أخطبوط
octopus



oysters

محار



بلح البحر
mussels



سمك معلب
canned fish

الأطعمة البروتينية protein foods

الأطعمة البروتينية قليلة الدهن Lower fat protein foods



جبين قليل الدسم
low fat cheese



جبين شرائح قليل الدسم
low fat sliced cheese



جبين "كوتج"
cottage cheese



جبين ريكوتا
ricotta cheese



eggs

بيض



جبين مخفف الدسم
reduced fat cheese

الأطعمة البروتينية protein foods

الأطعمة البروتينية الغنية بالدهن - حاول تحديد كمية ما تأكله منها
High fat protein foods - try to limit these foods



قطع الخنزير مع العظم
pork chop



خاصرة الغنم
lamb loin



سلامي
salami



لحم الدجاج مع جلده
chicken with skin



شرائح لحم الخنزير المملح
الغني بالدهن
fatty bacon



chicken loaf

"تشيكين لوف" (دجاج
مصنّع ومقطّع شرائح)



devon

"دفن"

الأطعمة البروتينية protein foods



فرانكفورت
frankfurts



مقانق
sausages



جبين كامل الدسم
full fat cheese



جبين "كريم" (طري للفرش)
cream cheese



جبين "فيتا"
feta cheese

لا تضع الدهون السكّر في دمك، لكنك إذا أكثر من تناول أي نوع من أنواع الدهن فقد يرتفع وزنك.

Fats do not put sugar in your blood but if you eat too much of any type of fat you may gain weight.

الدهون الصحية (الدهون البوليأونسستشورايتد والمونوأونسستشورايتد)
هذه الدهون جيدة لقلبك، كل كميات صغيرة منها.

Healthy fats (polyunsaturated and monounsaturated fats)
These fats are good for your heart, eat in small amounts.



مرجرين
margarine



avocado
أفوكادو



زيتون
olives



زيت رش
spray oil



زيت زيتون
olive oil



زيت كانولا
canola oil



زيت عبّاد الشمس
sunflower oil



زبد فستق العبيد
peanut butter



مكسرات (غير مملّحة)
nuts (unsalted)



tahini

طحينة



pumpkin
seeds

بذر
يقطين

الدهون

Fats

الدهون المشبعة

هذه الدهون ليست جيدة لقلبك. حاول عدم تناول إلا القليل منها.

Saturated fats

These fats are not good for your heart. Try to limit these foods.



ما ينزل من المشاوي
dripping



زبد
butter



سمن
ghee



زيوت الطبخ الجامدة
solid cooking oils



مرجرين الطبخ
cooking margarine



شحم
lard



مايونيز
mayonnaise



كريم حامض
sour cream



كريم
cream

هذه الأطعمة غنية بالدهن أو السكر أو بالإنثنين. حاول تجنب هذه الأطعمة أو عدم تناولها إلا في مناسبات خاصة.

These foods are high in fat or sugar or both. Try to avoid these foods or limit them to special occasions.



لفائف المقانق
sausage roll



فطائر اللحم "ميت باي"
meat pie



بطاطا مقلية
hot chips



همبرغر
Hamburger



الشوكولاتة
chocolate



الكاتو والحلويات
cakes and pastries



البسكويت المحشو بالشوكولاتة
chocolate biscuits



البسكويت المحشو بالكريم
cream biscuits



البطاطا المقرمشة
crisps

الأطعمة ذات المحتوى العالي من الدهون والسكر high fat & sugar foods

حدّد كمية الأطعمة التي تحتوي على السكر بصورة رئيسية. إذ تضع هذه الأطعمة السكر في دمك، لكنها لا تحتوي على أي شيء آخر مفيد لك. يمكن تناول السكر والمربيات والعسل بكميات صغيرة.

Limit foods that contain mainly sugar. These foods put sugar in your blood but do not contain anything else that is good for you. Sugar, jam and honey can be eaten in small amounts.



jelly الجلو



المربى
jam



العسل
honey



القطر البني
Golden Syrup



cordial الكورديال



السكر الأبيض
white sugar



السكر البني
brown sugar



الساكر
lollies



المشروبات الغازية
soft drink

لا تضع هذه الأطعمة السكر في دمك.
These food don't put sugar in your blood.

تناول من هذه الأطعمة
بكميات وفيرة
Eat plenty of these foods



broccoli البروكولي



الهليون
asparagus



القرنبيط
cauliflower



capsicum الفليفلة



cucumber الخيار



okra البامية



الباذنجان
eggplant



carrot الجزر



الكرفس
celery



zucchini الكوسى



lettuce الخس



اللوبيا
green beans



الفجل
radish

الأطعمة الأخرى other foods

تناول من هذه الأطعمة بكميات وفيرة
Eat plenty of these foods



mushrooms الفطر



spinach السبانخ



ورق العنب
vine leaves



tomatoes البندورة



pumpkin اليقطين



onion البصل



الأعشاب
herbs



strawberries الفراولة



lemon and lime الليمون والليم



فجمائيت
vegemite



المخللات
pickles



مسحوق المرق قليل الملح
salt reduced stock powder

استخدم
كميات صغيرة
فقط من
Use only
in small
amounts

الأطعمة الأخرى other foods

استخدم كميات صغيرة فقط من
Use only in small amounts



vinegar

الخل



الكورديال الخاص بالحمية

diet cordial



spices

التوابل



المشروبات الغازية
الخاصة بالحمية
diet soft drink



صلصة البندورة (بدون إضافة الملح)
tomato sauce (no added salt)



صلصات السلطة قليلة الدهن
low fat salad dressings



tea

الشاي



coffee

القهوة



artificial
sweeteners

المحليات
الصناعية

يمكن أن يؤثر الكحول على مستويات السكر في دمك وعلى وزنك. إذا كنت تشرب الكحول، استفسر من طبيبك عن الكمية المأمونة لك. على وجه العموم يوصى بأن لا يشرب الرجل أكثر من شرابين مقياسيين كل يوم وأن لا تشرب المرأة أكثر من شراب مقياسي واحد. حاول الامتناع عن شرب الكحول يومين على الأقل في الأسبوع. أما الكمية المساوية للشراب المقياسي فمذكورة أدناه.

Alcohol can affect your blood sugar levels and your weight. If you drink, ask your doctor how much alcohol is safe for you. It is recommended that in general, men drink no more than two standard drinks each day and women drink no more than one. Try to have at least two alcohol free days per week. The amount equal to one standard drink is illustrated below.



wine
100mL glass

النبيذ
كأس ١٠٠ مل



beer
285mL (regular beer)
425mL (low alcohol beer)

البيرة
٢٨٥ مل (بيرة عادية)
٤٢٥ مل (بيرة قليلة الكحول)



spirits
one nip (30mL)

الخمور القوية
رشفة واحدة (٣٠ مل)



port 60mL glass
liquors 30mL glass



بورت كأس ٦٠ مل
ليكيور كأس ٣٠ مل

2 للمزيد من المعلومات عن السكّري اتصل بمؤسسة السكّري الأسترالية
على الرقم 1300 136 588

