



معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



دليل نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات

عيادة التغذية

اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات
يعني تقليل كمية الكربوهيدرات المتناولة الى
أقل من 130 جرام في اليوم.

قليل جدا بالكربوهيدرات
30 جرام أو أقل في اليوم (نظام الكيتو)

قليل بالكربوهيدرات
130 جرام أو أقل في اليوم

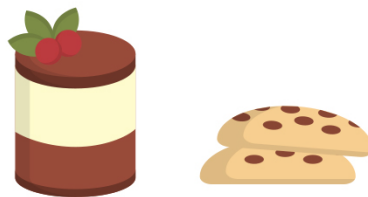
معتدل بالكربوهيدرات
130-225 جرام أو أقل في اليوم

نصائح

أولاً، تخلص من تناول مصادر الكربوهيدرات الغير
صحية مثل:



المشروبات السكرية والعصائر



الحلويات / المعجنات / البسكويت / الشيبس

الأطعمة المنخفضة بالكربوهيدرات

لا ترفع نسبة السكر في الدم

للحوم الحمراء
الدجاج
السّمك الأبيض
سمك السلمون
المأكولات البحرية
البيض والجبنة واللبنه
الأفوكادو
الزيتون والزيتون النباتية
زيت جوز الهند
الزبدة
المكسرات والبذور
الورقيات الخضراء
الطماطم ومعجون
الطماطم
الخيار والجزر
البامية
الفاصوليا الخضراء
الكوسا والباذنجان
البروكلي والزهرة
الهليون والفطر
البصل والثوم

الأطعمة عالية الكربوهيدرات

100% كربوهيدرات وترفع
مستويات السكر بالدم

خبز القمح والذرة والشوفان
أرز (أبيض وأسمر)
المعكرونة (الأبيض والأسمر)
جميع القمح
بسكويت
يقطين / قرع
ذرة
بطاطا والبطاطا الحلوة
الفاكهة
فواكه مجففة
الزبيب والتمر
العصائر (الطازجة والمعلبة)
السكر الأبيض والأسمر
سكر الفاكهة
عسل

الأطعمة متوسطة الكربوهيدرات

تناولها باعتدال لاحتوائها
على الألياف والبروتين

عدس
البازلاء الخضراء
الفاصوليا البيضاء
والحمراء
فول
حمص
فول الصويا
حليب
لبن
زبادي
توت بري
فراولة
البرقوق الطازج

لتوفير وجبات متنوعة وممتعة،

قد يساعدك البحث على

وصفات لذيذة منخفضة بالكربوهيدرات.

اسأل اختصاصي التغذية عن تلك الوصفات.

لاتتبع نظام غذائي منخفض بالكربوهيدرات (القائمة الذهبية)

اختر مصادر الكربوهيدرات الغنية بالألياف مثل:

-  العدس
-  الفاصوليا
-  الخضروات
-  الحبوب الكاملة
-  الفواكه الكاملة باعتدال

ملاحظة: الفاكهة تعتبر بديل صحي للوجبات الخفيفة السكرية والأطعمة المصنعة بالنسبة لبعض الأشخاص.

لاتتبع نظام غذائي منخفض جدا بالكربوهيدرات (القائمة الزرقاء)

امتنع عن تناول جميع الأطعمة المذكورة
في القائمة البرتقالية (بما في ذلك الفواكه الكاملة)
اختر خيارا الى خيارين من القائمة الذهبية
احصل على كل طعامك من القائمة الزرقاء

الاعتبارات

استشر طبيبك وأخصائي التغذية الخاص بك:

01 إذا كان هذا النوع من النظام الغذائي
مناسب لك

02 لمساعدتك لاختيار النظام
الأنسب لك

03 لتعديل أدويةك وفقا لذلك



استشر أخصائي التغذية لارشادك حول كيفية اختيار الكربوهيدرات ولحساب كميتها باستخدام أدوات القياس للتأكد من عدم تجاوز الحد المسموح خلال اليوم. قد يؤدي اتباع نظام منخفض بالكربوهيدرات لزيادة تناول الدهون، لذلك استشر الأخصائي لارشادك لمصادر الدهون الجيدة والصحية، وتجنب الضارة مثل الدهون المشبعة والمهدرجة.



الفوائد

يساعد النظام الغذائي قليل الكربوهيدرات بعض مرضى السكري من النوع 2 على التحكم بالسكر وتقليل السكر التراكمي (HbA1c).

تتحول الكربوهيدرات الى الجلوكوز وترفع السكر بالدم أكثر من الأطعمة الأخرى، وبالتالي يحتاج الجسم لكمية أكثر من الأنسولين للتحكم بهذا الارتفاع.

يساعد تقليل الكربوهيدرات على استقرار مستوى السكر ويساعد بتجنب زيادة الوزن.

ويفيد النظام المنخفض بالكربوهيدرات البدناء ومرضى النوع 2 من السكري والذين يحتاجون الى انقاص الوزن.

لا ينصح بهذا النظام لمرضى السكري من النوع 1 حيث لا يوجد دليل قوي على أن اتباع نظام قليل بالكربوهيدرات آمن أو مفيد لهم.

+ (965) 2224 2999

+ (965) 1877 877

www.dasmaninstitute.org

البداية:

الخط الساخن:

الموقع الإلكتروني: