كيف نحقق نظام غذائي صحي لأطفال مرضى السكري؟



يحتفل العالم "14" نوفمبر من كل عام باليوم العالمي للسكري، حيث تهدف هذه المناسبة للتوعية بالمرض وكيفية الوقاية منه والتعايش معه.

وإدارة مرض السكري لدى الأطفال أكثر صعوبة لأن هذه هي المرحلة التي ينمو فيها الصغار ويتطورون وأي تنازلات في التغذية يمكن أن تؤدي إلى سوء التغذية أو تأخر النمو، لذا نتعرف في هذا التقرير على كيفية اتباع نظام غذائي صحي لأطفال مرضى السكري، بحسب موقع "hindustantimes".

أطفال السكري

في حين أن النوع الأكثر شيوعا من مرض السكري لدى الأطفال هو النوع الأول من مرض السكري، إلا أن حالات الإصابة بمرض السكري من النوع الثانى لدى الأطفال والمراهقين آخذة في الارتفاع أيضا.

في مرض السكري من النوع الأول، لا ينتج البنكرياس الأنسولين، والأنسولين هو هرمون يساعد الجلوكوز في الوصول إلى خلاياك لمنحها الطاقة وبدون الأنسولين، يبقى الكثير من الجلوكوز في الدم.

مرض السكري من النوع الثاني يرجع إلى انخفاض تأثير الأنسولين أو مقاومة الأنسولين، كما أن ارتفاع نمط الحياة الخاملة وعادات الأكل الخاطئة والسمنة لدى الأطفال تزيد من فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

والأطفال أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثانى إذا كانوا يعانون من زيادة الوزن أو السمنة أو لديهم تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري.

نظام غذائي للأطفال المصابين بالسكري

-نظام غذائي متوازن: من المهم جدا تضمين المجموعات الغذائية الخمس – الفواكه والخضراوات والحبوب والبقول والحليب ومنتجات الألبان للحفاظ على التنوع في الغذاء ومنع أوجه القصور.

-الكربوهيدرات: لها تأثير مباشر على مستويات السكر في الدم وتتطلب الأنسولين للامتصاص من المهم جدا مطابقة مستويات الأنسولين مع تناول الكربوهيدرات للحفاظ على مستويات السكر في الدم ويستغرق الأمر ساعتين حتى تدخل السكريات إلى مجرى الدم ، وبالتالي يجب فحص سكر الدم بعد ساعتين من تناول الوجبات.

-الكربوهيدرات البسيطة تشمل السكر والعسل يمكن أن يرفع نسبة السكر في الدم ويجب تجنبها.

-الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة والحبوب والبقول والخضروات والفواكه الكاملة تساعد في الإفراج البطيء عن السكريات في الدم ويجب تناولها للحصول على تحكم جيد في نسبة السكر في الدم.

-الألياف: يجب أن تكون جزءا مهما من النظام الغذائي للأطفال المصابين بالسكري تساعد الألياف في الحفاظ على مؤشر نسبة السكر في الدم للطعام وتضيف إلى الجزء الأكبر من البراز. يمكن تصنيفها إلى ألياف قابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان من الأمثلة على ذلك الفواكه الكاملة والخضروات والحبوب الكاملة.

البروتينات: البروتينات مهمة لنمو وتطور الجسم تساعد الأطعمة الغنية بالبروتينات والكربوهيدرات المعقدة في الحفاظ على مؤشر نسبة السكر في الدم للوجبات مع إطلاق بطيء ومستدام للجلوكوز البقول واللحوم والأسماك والدجاج والبيض وفول الصويا والحليب ومنتجات الألبان مليئة بالبروتين ويمكن تضمينها في النظام الغذائي للأطفال المصابين بداء السكري.

-الدهون: على الرغم من أنها تزيد من الشعور بالشبع وتقلل من مؤشر نسبة السكر في الدم في الوجبات، وفقا للدراسات ، فإن تناول نظام غذائي عالي الدهون يرتبط بأمراض القلب. ومن ثم يجب الحد من استهلاك الدهون المشبعة والمتحولة.