

عيد الفطر ومرضى السكر... كيف تتجنب المضاعفات وتستمتع بالحلويات



عيد الفطر هو عيد "الكعك والشاي والحلويات"، حيث تعد الصورة الأولى التي تأتي في ذهن أي شخص عند ذكر عيد الفطر، هي طبق مملوء بالكعك المغطى بالسكر، بجانب البسكويت والبيتي فور، حيث تحتوى تلك الحلويات على كميات كبيرة من السكر والدهون، مما يجعلها طعاماً غير صحي خاصة لأصحاب الأمراض المزمنة.

وتمثل تلك الأطعمة مشكلة لمرضى السكر تحديداً، وذلك في حالة الإفراط في تناولها، الأمر الذى يستدعى اتباع مجموعة من النصائح للاستمتاع بالعيد بدون مضاعفات.

وبحسب موقع "UK Diabetes" يؤدي الإفراط في تناول الطعام، خاصةً الأطعمة الغنية بالدهون أو السكر، إلى صعوبة التحكم بشكل صحيح في مستوى السكر بالدم بالنسبة لمرضى السكر، بجانب أنها تؤدي إلى زيادة الوزن.

ويوجد عدد من النصائح لمرضى السكر لتجنب المضاعفات خلال العيد، وهي:

1- إجراء تـبـديـلات لتـقـلـيـل تـناـول السـكـر وـالمـلـح وـالـدـهـون المـشـبـعة

يـمـكـن الـاسـتـمـتـاع بـالأـطـعـمـة السـكـريـة مـن حـيـن لآخـر إـذا كـنـت مـصـابـًا بـمـرـض السـكـر، وـلـكـن التـغـيـيـرات البـسـيـطـة قـد تـؤـحـث فـرـقـًا كـبـيـرًا، عـلـى سـبـيـل المـثـال يـمـكـن اسـتـبـدال السـكـر العـادـي مـع سـكـر "الـداـيـت".

2- عـدم الإـفـراط فـي تـناـول الأـطـعـمـة السـكـريـة مـع الشـاي

يـجـب الحـرص عـلـى عـدم الإـفـراط فـي تـناـول البـسـكـويـت أو البـيـتـي فـور مـع الشـاي، لـأنـها سـتـزـيـد مـن اسـتـهـلاك لـلسـكـر وـالـدـهـون وـالسـعـرات الحـراريـة، لـذـلـك يـجـب تـقـلـيـل الكـمـيـات.

3- حـافـظ عـلـى رطـوبـة جـسـمـك

شـرب كـمـيـات كـافـيـة مـن المـاء وـالمـشـروبيـات الخـاليـة مـن السـكـر، بـدـلًا مـن المـشـروبيـات الغـازيـة أو العـصـائـر الـتي قـد تـحتـوي عـلـى الكـثـيـر مـن السـكـر المـضـاف، يـسـاهـم فـي الحـفـاظ عـلـى تـرطـيـب الجـسـم، وـالحـفـاظ عـلـى مـسـتـوـى السـكـر فـي الدـم.

4- إـدـارـة مـسـتـويـات السـكـر فـي الدـم

إـذا كـنـت تـقـيـس مـسـتـوـى السـكـر فـي دـمـك بـالعـادـة، فـسـتـحـتـاج إـلى مـراقـبـتـه بـشـكـل مـتـكـرر خـلال الـاحـتـفـالات لـلتـأـكـد مـن بـقائـه ضـمـن النـطـاق المـسـتـهـدف.

5- احـصـل عـلـى ما يـكـفـي مـن الأـليـاف

البـقـوليـات كـالـحـمـص وـالفـاصـوليـا وـالعـدس مـصـدر جـيـد لـلأـليـاف، وـتـوفـر بـرـوتـيـنًا نـبـاتـيًّا مـنـخـفـض المـلـح وـالـدـهـون المـشـبـعة بـشـكـل طـبـيـعي، اسـتـخـدام هـذه البـقـوليـات بـدـلًا مـن اللـحـوم الحـمراء أو اللـحـوم المـصـنـعة سـيـقـلـل مـن اسـتـهـلاكـك لـلمـلـح وـالـدـهـون المـشـبـعة.

6- مـمارـسـة الرـيـاضـة

حـاول الحـفـاظ عـلـى نـشاطـك البـدـني لـلحـفـاظ عـلـى اسـتـقـرار مـسـتـويـات السـكـر فـي الدـم.

