



Medtronic

كتيب توجيهي سريع حول كيفية حساب الكربوهيدرات

لستخدمي مضخة الأنسولين



إبتكار للحياة.

حساب الكربوهيدرات

لمستخدمي مضخة الأنسولين

مرونة أكثر، سيطرة أكبر
ونوعية حياة أفضل

دانيا زعزع الحاج

أخصائية تغذية مجازة

الفهرس

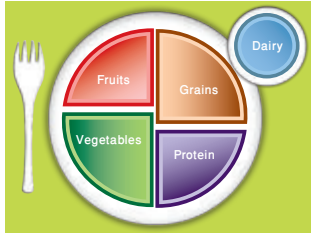
٢	المقدمة: الطعام الصحي	I
٤	معرفة فئات / مجموعات طعامك	II
٩	ما هو حساب الكربوهيدرات؟	III
١٠	أدوات القياس	IV
١١	الكربوهيدرات في الطعام	V
١١	أ- قائمة النشويات	
١٦	ب- الخضار النشوية	
١٦	ت- الفاصولياء والبازلاء والعدس	
١٨	ث- الفواكه	
٢٣	ج- الحليب	
٢٤	ح- الخضار غير النشوية	
٢٥	خ- الحلويات والوجبات الخفيفة	
٣١	الملصقات على الطعام	VI
٣٣	كيفية تقدير الأطباق غير المألوفة	VII
٣٦	العلاج بمضخة الأنسولين	VIII
٣٧	أ- مستويات غلوكوز الدم المطلوبة	
٣٧	ب- توصيل الأنسولين بالمضخة	
٤١	ت- حاسب الجرعات (Bolus Wizard)	
٤٣	ث- حساب الكربوهيدرات مع ليني	
٤٤	لائحة الوجبات السريعة	IX

I المقدمة : الطعام الصحيّ

الطعام الصحيّ للجميع:

عندما تعاني من السكريّ، فانك لا تحتاج الى تناول طعام محدد. في الواقع، إن الطعام الذي يناسبك هو الطعام الذي يناسب الجميع. فتناول الطعام الصحيّ هو مفيد لنا جميعاً، سواء كنا ممن يعانون من مرض السكريّ أم لا.

لذلك ما هي مبادئ تناول الطعام الصحيّ؟



- تناول أنواع متعددة من الطعام الذي يحتوي على المغذيات المهمة من كافة مجموعات الطعام.



- تناول وجبات أساسية ووجبات خفيفة في خلال أوقات منتظمة نسبياً.



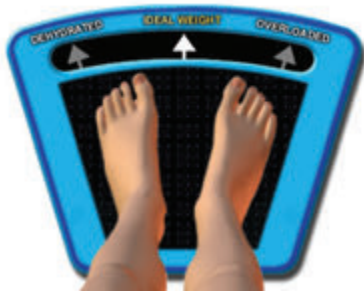
- زيادة كمية الألياف المستهلكة يومياً من خلال إختيار "الحبوب الكاملة" واصناف الطعام التي أضيف إليها الألياف الغذائية.



- إستهلاك الأصناف القليلة الدسم من الأطعمة المعروفة.



- تفادي تناول كميات كبيرة من الملح في الطعام والتحكّم بكميات المشروبات الكحولية.



- الحفاظ على وزن مقبول.



- التمتع بأسلوب حياة مليء بالنشاط من خلال الإلتزام بممارسة التمارين الرياضية المنتظمة.

II معرفة مجموعات طعامك

يحتوي الطعام الذي تتناوله على الكربوهيدرات والبروتين والدهن. فهو يزود جسدك بالطاقة أو بالوحدات الحرارية. وبُغية استخدام هذه الطاقة، يحتاج جسدك إلى الأنسولين الذي ينتجه البنكرياس.

إذا كنت تعاني من مرض السكري، يعود السبب إلى:

- توقف البنكرياس عن إنتاج الأنسولين
- توقف البنكرياس عن إنتاج كمية كافية من الأنسولين
- جسدك يقاوم الأنسولين

وفي جميع الحالات، تكون مستويات الجلوكوز في الدم (السكر) عالية جداً.

الكربوهيدرات:

تظهر الكربوهيدرات في الطعام على شكل نشاء وسكر.

الطعام الذي يحتوي على الكربوهيدرات

- **النشاء:** في الخبز، الحبوب والمعكرونة، البقول، الارز والخضار النشوية التي نجدها في: البطاطس، الذرة والباذلاء.
- **السكر الطبيعي:** في الفواكهة، الحليب، اللبن، العسل، الدبس وبعض الخضار.
- **السكر المضاف:** في الحلويات، السكاكر، الشوكولاتة، المربى، عصير الفاكهة أو الخضار المركز، الصودا العادية، الكيك والبسكويت.



عندما تأكل أي نوع من الكربوهيدرات فإنها تتحول الى الجلوكوز الذي ينتقل عبر تدفق الدم. الإنسولين يساعد الجلوكوز لدخول الخلايا، حيث يمكن إستعماله للحصول على الطاقة أو التخزين.

لماذا الكربوهيدرات مهمة لك؟

الكربوهيدرات هي عبارة عن الطعام الذي يؤثّر بشكل كبير على مستويات الجلوكوز في الدم. لذلك، فإن مراقبة كمية الكربوهيدرات في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة هي واحدة من أساليب تنظيم الوجبات.

لهذا السبب، من الضروري لجميع مرضى السكري أن يتمتعوا بالقدرة على تقييم كمية الكربوهيدرات في وجبات طعامهم، من أجل التحكم بشكل جيد بالسكري. لذا فإن حساب الكربوهيدرات هو أداة فعالة لبلوغ هذا الهدف.

البروتينات

نجد البروتينات في اللحوم والدجاج والسمك والحليب والجبن وغيرها من منتجات الألبان والبيض والفاصوليا والبازلاء والعدس والجوز.



كما نجد كميات صغيرة من البروتينات في النشويات والخضار. يستخدم الجسم البروتين للنمو والتخزين والطاقة.

للبروتين تأثير بسيط على الجلوكوز في الدم، الا في حال تناوله بكميات كبيرة. وما يلي قاعدة جيّدة يمكن إتباعها:

إذا تخطت كمية البروتين الـ ٣٠٠ غرام، تحتاج عندئذ الى أن تأخذ تأثيرها بعين الإعتبار. وبمعنى آخر، إن تناول حصّة كبيرة من البروتين يؤخر إمتصاص الكربوهيدرات ويسبب لاحقاً إرتفاع السكر في الدم. لذا فمن المستحسن القيام بفحص السكر في الدم بشكل متكرر بعد وجبات الطعام الغنية بالبروتين.

الدهون

نجد الدهون في الزيوت والزبدة والمرجرين (سمن صناعي نباتي) وصلصة السلطة والجوز والبدوز والحليب الكامل الدسم والجبنة واللحم والسّمك والدجاج ووجبات الطعام الخفيفة والمثلجات والحلويات بشكل عام.

هناك عدة أنواع من الدهون:

الدهون الجيدة:

- الدهون الأحادية غير المشبعة: التي نجدها في زيت الزيتون وزيت الكانولا والمكسرات والافوكادو.
- الدهون غير المشبعة المتعددة: التي نجدها في زيت الذرة وزيت فول الصويا وزيت دوار الشمس.



الدهون السيئة:

- الدهون المشبعة: نجدها في اللحم ومنتجات الألبان وجوز الهند وزيت النخيل وزيت بذور النخيل والسمن.



- الدهون التقلابية (المهدرجة): التي نجدها في المرغرين (الزبدة الصناعية) والحلويات المخبوزة.



قد ترفع الدهون المشبعة والدهون التقلابية من مستويات الكوليسترول في الدم، وهي السبب الأساسي للإصابة بمرض القلب. تحقّق من الملصقات الغذائية على منتجات الطعام لمساعدة نفسك على التقليل من تناول الطعام الغنيّ بهذه الدهون المشبعة أو التقلابية.

تعتبر الدهون الجيدة والسيئة مصدرًا مهمًا للطاقة، لهذا، يُنصح بتقليل كميات الدهون وخاصة إذا كنت تحتاج الى السيطرة على وزنك.

إن الدهون لها تأثير بسيط على الغلوكوز في الدم، بيد أن تواجدها في الطعام بكميات معتدلة وعالية من شأنه أن يسبب تباطؤًا نسبيًا في امتصاص الغلوكوز من الطعام. وبمعنى آخر، كلما كانت وجبات الطعام غنيّة بالدهون، كلما قلّت سرعة امتصاص الغلوكوز.

هذا الأمر قد يؤدي الى إرتفاع السكر في الدم بعد بضعة ساعات من استهلاكك الطعام الغني بالدهون. ومن هنا تكمن الحاجة الى مراقبة السكر في الدم بشكل متكرّر.

III ما هو حساب الكربوهيدرات؟

إن حساب الكربوهيدرات هو أحد أساليب تنظيم الوجبات المستخدمة مع مرضى السكري. يركز هذا الأسلوب على الكربوهيدرات كونها المادة الغذائية الأكثر تأثيراً على مستويات سكر الدم. إنها طريقة تحليلية تهدف الى تحديد وقياس كميات الكربوهيدرات المستهلكة من قبل الأشخاص عند تناولهم وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة.

على سبيل المثال:

- تفاحة واحدة صغيرة تحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات.
- سندويش حبش (ديك رومي) يحتوي على ٣٠ غرام من الكربوهيدرات.
- كوب واحد من المعكرونة المطبوخة يحتوي على ٤٥ غرام من الكربوهيدرات.

عند الإطلاع على الأمثلة أعلاه، نلاحظ ان أنواع مختلفة من الطعام تحتوي على كميات مختلفة من الكربوهيدرات. ومن أجل توحيد قياس المعلومات العلمية في كافة أنحاء العالم، توصلَ الباحثون الى بيان موحد يهدف الى تحديد قياس واحد للكربوهيدرات.

تبادل واحد = خيار واحد = كربوهيدرات واحد = حصّة واحدة
= وحدة من الكربوهيدرات = ١٥ غرام من الكربوهيدرات

وبمعنى آخر، إن أية حصّة من الطعام تحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات تمثل تبادلاً واحداً أو خياراً واحداً أو وحدة كربوهيدرات. فمثلاً قد يصل معدّل تناول الأرز الى ٣ أو ٤ أو ٥ بدائل أو حصص، حسب كمية الطعام المتناول. يمكن للأشخاص أن يختاروا احتساب الكربوهيدرات بالغمم أو بالبدايل، فكلتا الطريقتين تساعدان على التحكم بالسكريّ.

IV أدوات القياس

في خلال المراحل الأولى، عندما تتعلم كيفية تقييم الكربوهيدرات، ستجد أن استخدام بعض أدوات القياس يمكن ان تسهّل الحياة.
قد تحتاج الى الآتي:

ملاعق قياس (ملعقة طعام = Tbsp، ملعقة شاي = Tsp)	ميزان رقمي صغير (يسهل قراءته)	كوب قياس (مقياس مرقيم بالكوب وملل)
		

المقاييس المتداولة:

١ كوب = ٢٤٠ ملل	١/٢ كوب = ٤ أونصات	٣ ملاعق شاي = ١ ملعقة طعام
	١ كوب = ٨ أونصات	١/٤ كوب = ٤ ملاعق طعام
		١/٣ كوب = ٥ ١/٣ ملاعق طعام

بعد قياس أو وزن الحصص المطلوبة، تمرّن على تقديمها في الصحون أو الأطباق أو الأكواب العادية التي تستخدمها في المطبخ يومياً. عوّد نظرك على تقييم هذه الحصص. وبعد فترة، ومع الكثير من التمرين، ستخلص من جميع أدوات القياس.

V الكربوهيدرات في الطعام

أ- قائمة النشويات:

إن الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة والخضار النشوية والفاصوليا والبازلاء والعدس والوجبات الخفيفة هي جميعها من النشويات.

وبشكل عام، يحتوي بديل النشاء الواحد على:

١٥ غرام من الكربوهيدرات، ٣ غرام من البروتين، ١،٠ غرام من الدهون و ٨٠ سعرة حرارية ونجدها في:

- ١/٢ كوب من الحبوب أو الفاصوليا المطهية أو الخضار النشوية.
- ٣٠ غرام من الخبز، على سبيل المثال ١/٢ رغيف من الخبز اللبناني
- ١/٢ كوب من الأرز/المعكرونة المطهية
- ٢٥ - ٣٠ غرام من معظم الوجبات الخفيفة (أغلب الوجبات الخفيفة مضاف إليها الدهون)

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(خبز القمح
الكامل "بيتا")



(رقائق النخالة)

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(شريحة من الخبز القمح الكامل)



(الخبز الإيراني)



(كرواسون)



(حبوب موسلي)



(سندويتش الهمبرغر)



(سندويتش الهوت دوغ)

(يبلغ قطر كل طبق يظهر في هذه الصفحة ما يقارب ٢٠ سم من حيث الحجم الحقيقي)

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(الخبز الفرنسي)



(الويتبكس)



(ريفيتا)



(ريفاغ)



(السباغيتي)



(الأرز)

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(الكسكس)



(باستا بيني)



(الارز البرياني)



(القمح)

الخيارات الصحية :

* اختر النشويات المصنوعة من الحبوب الكاملة فانها مصدر جيد للألياف، على سبيل المثال: خبز القمح الكامل، حبوب القمح الكاملة، الارز الأسمر، المعكرونة الكاملة، الفاصولياء، البازلاء والعدس. *تختلف اصناف الخبز بأحجامها(لفائف السندويشات، buns، الباجل bagels، الكعك Kaak، المرقوق Markouk، التتور Tannour، والتميس Tamis....)

تأكد من المقدار الذي تتناوله: القاعدة العامة لمعظم اصناف الخبز هي: ٣٠ غرام يوازي بديل كربوهيدرات واحد.

في حال وجود ملصق غذائي على الطعام، تأكد من المعلومات الغذائية .

* عليك وزن الأطعمة بعد الطهي.

* عليك إختيار النشويات التي تحتوي على أقل كمية ممكنة من الدهون.

وزن البديل (بالغرام)	بديل واحد (يحتوي على ١٥ غرام من الكربوهيدرات)	
الخبز		
٣٠	نصف رغيف	خبز لبنانيّ
٣٠	قطعة واحدة	خبز: مقطع، أبيض/أسمر
٤٠	١٠x١٠ سم	خبز: تيميس
٣٠	لفة واحدة	خبز: لفائف، صغير
٢٠	٢ (١٠ سم x ٢ سم)	أصابع الخبز/كعك
٣٠	١	فطيرة (بان كيك) سماكتها ١٠ سم X ٠,٥ سم
٣٠	١/٤ قطعة	باجل Bagel
٣٠	١/٢	خبز الهمبرغر
-	١	تورتيللا: الذرة/الدقيق (١٥ سم)

الحبوب		
١/٢ كوب		رقائق نخالة
٣/٤ كوب		رقائق الحبوب غير المحلاة
١/٢ كوب		رقائق الحبوب المحلاة
١/٣ كوب		الارز: الابيض/الأسمر
١/٣ كوب		المعرونة: البيضاء/دقيق قمح كامل
١/٢ كوب		البرغل
٣ ملاعق طعام		دقيق: جاف
٣ ملاعق شاي (٢٠ غرام)		سميد

ب- الخضار المشوية :

يحتوي كل بديل وارد في القائمة أدناه على ١٥ غرام من الكربوهيدرات:	
الذرة	نصف كوب
كوز الذرة	١٥ سم
البازلاء	$\frac{1}{2}$ كوب
البطاطا، المسلوقة، البطاطا الحلوة	$\frac{1}{2}$ كوب (٩٠ غرام)
اليقطين	كوب واحد
الفشار	٣ أكواب

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(بطاطس)



(كوز الذرة)



(الفشار)

ت- البقول والبازلاء والعدس

يحتوي كل بديل وارد أدناه على ١٥ غرام من الكربوهيدرات:

* البقول (الحمص الحب، الفاصولياء، الفول، الفاصولياء الحمراء، اللوبياء)، المطهية	$\frac{1}{2}$ كوب
* البازلاء/العدس، المطهية	$\frac{1}{2}$ كوب
* حمص بطحينة	$\frac{1}{3}$ كوب

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(الفاصولياء)



(البازلاء)



(فاصولياء بيضاء)



(حمص حب)



(مجدرة "عدس")



حمص بطحينة

حقائق عن الألياف:

لأن هذه الأطعمة هي مصادر غنيّة بالبروتين والألياف، عليك أن تأخذ تأثيرها بعين الاعتبار، خاصة عندما تشكّل المقدار الأكبر من وجبة الطعام. كما نلاحظ ببطء إفراز السكر (الجلوكوز) عند إستهلاك البقوليات. وعندما تستخدم مضخة الإنسولين، يمكنك أن توازن تأثير الألياف من خلال تمديد فترة ضخ الجرعة.

ث- الفواكه

الخيارات الصحية:

* يعتبر عصير الفواكه مصدراً فقيراً بالألياف. من الصحيّ دائماً اختيار الفاكهة الكاملة.
* قد يرد على الفواكه المعلّبة وعصير الفواكه عبارة " بدون إضافة السكر " غير محلّي " على الملصق الغذائي. هذا لا يعني انها خالية من السكر، لا تزال تحتاج الى التحقّق من كمية الكربوهيدرات عند ضخ الجرعة.
بديل فاكهة واحد يساوي ١٥ غرام من الكربوهيدرات و٦٠ وحدة حرارية.

تمثّل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(سلطة الفواكه)



(المشمش)

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(التفاح)



(الدراق)



(الموز)



(الكوي)



(الأناناس)



(البطيخ)

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(الفريز)



(البرتقال)



(الشمام/ البطيخ الأصفر)



(المانغا)



(الإجاص)

الوزن يشمل الجلد، الجواهر، البذور، والقشرة

١ (١٢٠ غرام)	التفاح: غير المقشر الصغير
٤ حبات كاملة (١٥٠ غرام)	المشمش: الطازج
٤ حبات كاملة	المشمش: المجفف
١ (١٢٠ غرام)	موز: صغير
٣/٤ كوب	التوت الأسود
١٢ (٩٠ غرام)	الكرز: الطازج
٣	البلح: الطازج/المجفف
٢ حجم وسط (١٠٠ غرام)	التين: الطازج
٢ حجم وسط	التين المجفف
١/٢ كوب	كوكتيل الفواكه
١/٢ حبة (٣٠٠ غرام)	الجريب فروت: الكبير
١٢ (٩٠ غرام)	العنب: المتوسط
١ (١٢٠ غرام)	الجوافة: وسط
١	الكاكا / الخرمة: الصغيرة
٥ (١٠٠ غرام)	البرتقال الذهبي (Kumquat)
١ (١٠٠ غرام)	الكيوي
١/٢ حبة (١٥٠ غرام)	المانغا: الصغيرة
١/٢ كوب من مكعبات المانغا	المانغا الصغيرة
قطعة واحدة (٣٠٠ غرام)	الشمام / البطيخ الأصفر
٢ (١٥٠ غرام)	الخوخ: الصغير
١ (١٥٠ غرام)	الناكتارين: الصغير
كوب واحد (٢٤٠ غرام)	بابايا
١ (١٢٠ غرام)	الدراق: الطازج والمتوسط الحجم
٦-٧ وسط (١٥٠ غرام)	اكي دنيا (Loquat)

الوزن يشمل الجلد، الجواهر، البذور، والقشرة

١/٢ كوب	الدراق: المعلّب
١ (١٢٠ غرام)	الإجاص: صغير
٣/٤ كوب = ٣ شرائح	الأناناس الطازج
١/٢ كوب = شريحتين	الأناناس المعلّب
٢ (١٥٠ غرام)	البرقوق: صغير
٣	البرقوق المجفف/القراصيا
١	الرمان: صغير
٢ (٢٠٠ غرام)	الكمشري
٢ ملعقة طعام	زبيب
٧ (١/٤ كوب)	الفراولة المتوسطة
٢	المندرين: صغير
شريحة واحدة (٣٦٠ غرام)	البطيخ الأحمر مع قشرته

عصير الفواكه غير المحلى

١/٢ كوب	عصير التفاح
١/٢ كوب	عصير الجريب فروت
١/٣ كوب	عصير العنب
١/٢ كوب	عصير البرتقال
١/٢ كوب	عصير الأناناس

ج- الحليب

يعتبر الحليب واللبن مصادر غنية بالكالسيوم والبروتين والكربوهيدرات. عليك ان تدخل هذه الأصناف ضمن طعامك اليومي، من أجل تقوية العظام والاسنان. كما تعتبر الجبنَة مصدرًا جيدًا للكالسيوم والبروتين ولكنها لا تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات وبالتالي فانها لن تؤثر على متطلباتك للأنسولين.

الإختيار الصحي:

*يزودك الحليب واللبن الكامل الدسم بكميات مرتفعة من الدهون المشبعة والكوليسترول لذلك من الأفضل تجنبهما وإختيار اصناف تحتوي على دهون أقل.

*يعاني بعض الأشخاص من حساسية اللاكتوز (سكر الحليب)، لذلك عليهم إختيار اصناف الحليب القليلة اللاكتوز أو الخالية من اللاكتوز.

بديل حليب واحد يساوي

١٢ غرام من الكربوهيدرات، ٨ غرام من البروتين

كوب واحد	الحليب: الكامل/قليل الدسم/خال الدسم
كوب واحد	حليب الصويا: عادي/خال الدسم
٢ ملاعق طعام	الحليب البودرة
٣/٤ كوب	اللبن: كامل الدسم/قليل الدسم
٢/٣ كوب (١٨٠ غرام)	اللبن: خال الدسم
٢/٣ كوب (١٨٠ غرام)	اللبن: خال الدسم/ خالي من السكر /مع نكهات



(اللبن)

ح - الخضار غير النشوية

تحتوي العديد من الخضار على كميات صغيرة من الكربوهيدرات والوحدات الحرارية ولكنها مصدر جيد للأغذية الضرورية كالفيتامينات والمعادن والألياف.

الاختيار الصحيّ؛

- * حاول ادخال الخضار النيئة او المطهية في وجبات طعامك مرتين او ثلاثة مرات في اليوم.
- * إختتر المزيد من الخضار الخضراء الداكنة والصفراء الداكنة كالسبانخ والبروكولي والجزر والفلفل الأخضر.
- * بشكل عام، بديل خضار واحد:
 - نصف كوب من الخضار المطهية
 - كوب واحد من الخضار النيئة
- * يساوي بديل الخضار:
 - ٥ غرام من الكربوهيدرات، ٢ غرام من البروتين، ٢٥ سعرة حرارية وهو خال من الدهون.
- * اذا تناولت ٣ اكواب او اكثر من الخضار النيئة او كوب ونصف من الخضار المطهية في وجبة واحدة، عليك احتسابهم كخيار واحد من الكربوهيدرات او ١٥ غرام من الكربوهيدرات.

البصل الاخضر	الأرضي شوكي
الخضار (ملفوف، لفت)	قلب الأرضي شوكي
الكرات	الهلبيون
الفطر	اللوبياء، خضراء/إيطالية
البامية	فول نابت Beans sprouts
البصل	شمندر / البنجر
الفلفل	البروكولي
الفجل	الملفوف
السبانخ	الجزر
القرع الصيفي	القرنبيط
البنندورة : الطازجة والمعلبة	الكرفس
رب البنندورة	الخيار
اللفت	الباذنجان
الكوسة	الهندباء

خ- الحلويات وغيرها من الوجبات الخفيفة

* قد تحتوي الانواع التالية من الطعام على كميات مرتفعة من الدهون والسكريات وبالتالي على كميات مرتفعة من الوحدات الحرارية. عليك محاولة السيطرة على كمية إستهلاكها وبخاصة اذا كنت حريصاً على وزنك.

* حاول أن تجعل هذه الأصناف جزءاً بسيطاً من وجباتك، بدل أن تشكل معظم الوجبات. ليكن غذاؤك متنوعاً يضم أصناف أخرى من الطعام لكي تصبح وجباتك متوازنة.

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(بسكويت بتمر)



(بسكويت ديجستيف)



(فظائر السبانخ)



(مناقيش زعتر)

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



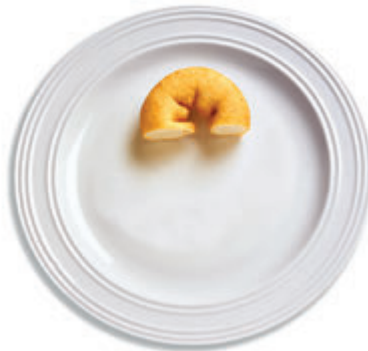
(رقائق التورتيللا)



(فظائر الجبنة)



(زلايبة محلاة)



(الدوناتس)

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(سكر)



(عسل)



(شوكولاته)



(المافن)

الطعام	حجم الحصّة	بدائل الكربوهيدرات في الحصّة
ألواح الفطور		
كيلوغز: Nutrigrain soft bake bars	٢٧ غرام	١ ٢/٣
كيلوغز: بوب تارت Pop Tarts	٥٢ غرام	٢ ١/٢
براوني: قطعة صغيرة، بدون تغليفه	٥ سم ^٢ (٣٠ غرام)	١
كيك: بدون تغليفه	٥ سم ^٢ (٣٠ غرام)	١
كيك: مع تغليفه	٥ سم ^٢ (٦٠ غرام)	٢

ألواح الحبوب (Cereal Bars)		
كيلوغز: لوح سبيشال-كاي	لوح ٢٢ غرام	١
كيلوغز: سبيشال-كاي، شوكولاته شب	لوح ٢١ غرام	١
كيلوغز: سبيشال-كاي، لوح بالخوخ والشمش	لوح ٢١ غرام	١
كيلوغز: فروستيز	لوح ٢٥ غرام	١
كيلوغز: كريسيبي الأرز	لوح ٢٠ غرام	١

الطعام	حجم الحصّة	بدائل الكربوهيدرات في الحصّة
كيلوغز: كوكو بوبس (kellog's coco pops)	لوح ٢٠ غرام	١
ألبين (Alpen): لوح بالفاكهة والبندق	لوح ٢٨ غرام	١ ١/٣
ألبين (Alpen): فاكهة صيفية خفيفة	لوح ٢١ غرام	١
وجبة شرائح البطاطس (تشيبس): عادية	٣٠ غرام	١
وجبة شرائح البطاطس (تشيبس): خالية من الدسم	٢٢ غرام	١
شوكولاته: المعدّل، على اختلاف أنواعها	٣٠ غرام	١

رقائق الحبوب المقرمشة		
كراكوت (Cracotte): بالقمح الكامل	٤ شرائح	١ ١/٣
واسا (Wasa): الأصلي	شريحتين	١
واسا (Wasa): كريست و لايت	٣ شرائح	١
كاب كايك: مغلفة	قطعة صغيرة (٦٠ غرام)	١
دونات: سادة	قطعة واحدة وسط (٤٥ غرام)	١ ١/٣
دونات: مكسو بطبقة رقيقة	قطعة واحدة وسط (٦٠ غرام)	١
جيلاتين: عادي	١/٢ كوب	١
لوح غرانولا (Granola Bar)	لوح واحد	١ ١/٣
حلاوة: سادة	ملعقتي طعام (٢٥ غرام)	١
عسل	ملعقة طعام واحدة	١

الطعام	حجم الحصة	بدائل الكربوهيدرات في الحصة
أيس كريم	١/٢ كوب	١
أيس كريم: لايت	١/٢ كوب	١
أيس كريم: قليل الدسم	١/٢ كوب	١ ١/٢
أيس كريم: قليل الدسم / من غير سكر	١/٢ كوب	١
مرّبى	ملعقة طعام واحدة	١
الفشار: مفرق	٣ أكواب	١
البودنج: عادي	١/٢ كوب	٢
البودنج: خال من السكر	١/٢ كوب	١
شرائح الأرز	٢	٢

ستاريكس (كوب كبير = ١٦ أونصة = كوبين)		
كافيه لاتييه : عادي / خالية من الدسم	كوب واحد	١ ١/٢
كافيه موكا: عادي/ خالية من الدسم	كوب واحد	٢ ٢/٣
كابوتشينو: عادي/ خال من الدسم	كوب واحد	١
فرايوتشينو: كراميل	كوب واحد	٤
فرايوتشينو: براوني بالشوكولاتة	كوب واحد	٦
فرايوتشينو: قهوة	كوب واحد	٣ ٢/٣
سكر	ملعقة طعام واحدة	١
رقائق تورتيلا	٣٠ غرام	١
اللبن: المثلج	١/٢ كوب	١
اللبن المثلج: خال من الدسم	١/٣ كوب	١
اللبن، الخال من الدسم مع الفاكهة	كوب واحد	٣

VI المصقات على الطعام

قراءة ملصقات الطعام

*يشكل المصق الغذائي الموجود على أغلفة المنتجات الغذائية أو المأكولات الجاهزة، المصدر الأكثر دقة لمحتويات هذا الطعام الغذائية.

عند قراءة ملصق غذائي، عليك تفحص هذين البندين:

- **حجم الحصّة**؛ إن كافة المعلومات التي ترد على المصق هي محددة لحصّة واحدة فقط وليس لكامل الرزمة.
- **إجمالي الكربوهيدرات**؛ إنه الرقم الذي تحتاج لإستخدامه عند احتساب الكربوهيدرات في الحصّة الواحدة. تذكر أنه عليك تعديل هذا الرقم اذا كنت تستهلك أقل أو أكثر من حجم الحصّة المذكورة.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250 Calories From Fat 0	
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugar 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

نصائح عند قراءة الملصق الغذائي

خال من السكر: يحتوي هذا الطعام على أقل من ٠.٥ غرام من السكر في الحصة الواحدة. غير ان مصطلح "خال من السكر" لا يعني انه خال من الكربوهيدرات. قارن محتوى إجمالي الكربوهيدرات في الطعام الخال من السكر مع إجمالي الكربوهيدرات في المنتج العادي. اذا كان هناك إختلاف كبير في محتوى الكربوهيدرات بين الإثنين، قم بشراء الطعام الخالي من السكر. أمّا اذا كان الإختلاف بسيطاً في مجموع الكربوهيدرات بالغرام، إختار المنتج الذي تريده حسب رغبتك.

طعام لم يضاف اليه السكر: لا يحتوي على أي نوع من السكر المضاف في خلال عملية الصنع أو التوضيب، كما لا يحتوي على كمية مرتفعة من السكر في مكوناته. ولكن تذكر، ان مستوى الكربوهيدرات يمكن أن يبقى مرتفعاً، عليك التأكد من الملصق.

خال من الدسم: غالباً ما يحتوي هذا الصنف من الطعام على كمية أعلى من الكربوهيدرات مقارنة مع الصنف العادي، لذا ليس من الضرورة أن يكون اختيار هذا المنتج إختياراً أفضل من المنتج العادي.

أطعمة حرة: تحتوي على اقل من ٢٠ وحدة حرارية أو ٥ غرامات من الكربوهيدرات في الحصة الواحدة، تتضمن الأمثلة المشروبات الغازية الخالية من السكر وحلويات الجيلاتين الخالية من السكر والبوبوسيكلز والمصاصات (Popsicles) الخالية من السكر والعلكة الخالية من السكر والقطر الخالي من السكر.

الإعتدال هو المفتاح!

VII كيفية تقدير الأطباق غير المألوفة

أحياناً، قد تجد نفسك امام وجبة طعام لم تقم بتقديرها قبل ذلك من حيث محتوى الكربوهيدرات. قد تكون بعيداً عن المنزل وتشعر أنك مجبر أو راغب في تجربة هذه الوجبة الجديدة أو هذا الطبق المختلف.

ولكنك تحتاج الى أن تقدّر محتوى الكربوهيدرات في هذا الطعام أولاً.

كيف يمكنك ذلك؟

* الطريقة الأسهل هي في أن تحاول إيجاد الطاهي. لديك الحق في أن تسأل عن مكونات الطعام وبالتالي تقدير الكربوهيدرات فيها.

* في حال فشلت الخطة الأولى، إطرح على نفسك الأسئلة التالية:

السؤال	نعم
هل من حبوب / بقول؟	يقدر بحسب النظر
هل أرى أيّ محتوى من الحليب في الصلصة؟	1/4 كوب = 6 غرامات كربوهيدرات
هل الصلصة كثيفة؟	طحين أو نشاء
هل هي صلصة حلوة وحامضة؟	إضافات للسكر!
هل من فاكهة مجففة مخبأة في الأرز؟	لا تنسى هذا!
الكثير من الخضار التي تبدو صحية	عدّ الخضار التي تتناولها
صلصة طماطم لذيذة جداً	1/4 كوب = 5 غرامات كربوهيدرات
أرز أو معكرونة لامعة تعني الكثير من الدسم!	مدد وقت ضخ الجرعة

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(لفائف سبرينغ)



(السوشي)



(أرز وعدس)



(أرز محمّر)



(بطاطس مقلية)



(ورق عنب محشو)

تمثل الصور التالية ما يقارب ١٥ غرامات من الكربوهيدرات أو وحدة تبادل واحدة:



(مجدرة "عدس")



(هريسة)



(كوسة)



(فلافل)



(دجاج بروتستد "مقلي")



(ناغس الدجاج)

VIII العلاج بمضخة الأنسولين

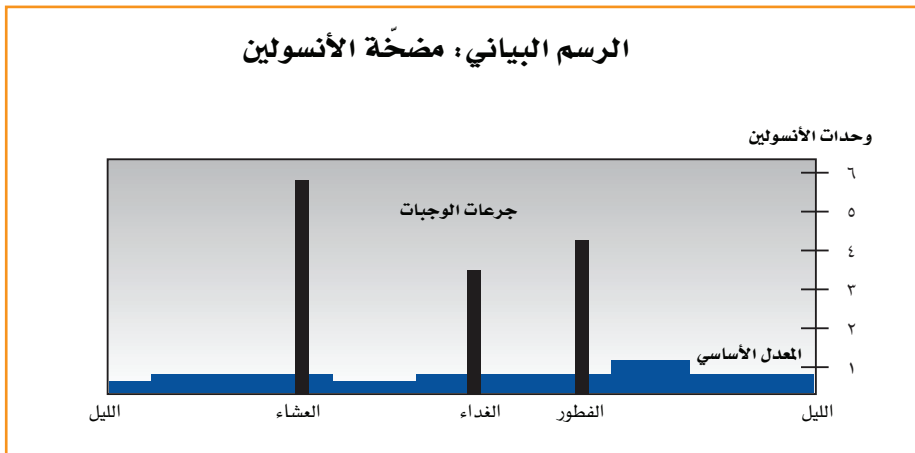
الأنسولين هو هرمون ينتجه البنكرياس. يساعد الغلوكوز على دخول خلايا الجسم وبالتالي المحافظة على توازن مستويات الغلوكوز في الدم. في حال لم يكن في جسمك كمية كافية من الأنسولين، يمكن لمستويات الغلوكوز في الدم الإرتفاع كثيراً أيضاً.

عندما لا يستطيع البنكرياس إنتاج كمية كافية من الأنسولين، عليك أن تزود جسمك بالأنسولين.

مضخة الأنسولين توصل الأنسولين بطريقة متشابهة لتوصيل الإنسولين من خلال البنكرياس في الإنسان العادي، ومفيدة في تحسين السيطرة على مرض السكري. مضخة الإنسولين توصل الإنسولين عبر طريقتين الضخ المستمر - القاعدي والجرعات.

• **الإنسولين المستمر:** يزود الجسم بكميات ضئيلة من الأنسولين المستمر عبر مضخة الأنسولين مما يحافظ على وظائف الجسم خلال "حالة صيام" وهذا بين الوجبات وخلال الليل. بمساعدة فريق الرعاية الصحية، يبرمج معدل الإنسولين المستمر على مضخة الأنسولين وهو يعمل تلقائياً على مدار الساعة.

• **جرعة الأنسولين:** يمكن لمضخة الأنسولين أن تزودك بجرعة من الأنسولين لتغطي وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة، وهي الطريقة ذاتها التي يعمل بها البنكرياس عند الأشخاص غير المصابين بمرض السكري. جرعة الإنسولين تستخدم أيضاً لتصحيح سكر الدم المرتفع.



أ- مستويات غلوكوز الدم المطلوبة

عند معظم الأشخاص المصابين بمرض السكري، توصي جمعية السكري الأميركية بمستويات الغلوكوز التالية في الدم*:

- في حال الصيام أو قبل الوجبات: ٧٠-١٣٠ ملغ/دسل (٩، ٣-٢، ٧ ملم/ليتر)
- ١-٢ ساعات بعد الوجبات: أقل من ١٨٠ ملغ/دسل (٠، ١٠ ملم/ليتر)

- يجب أن تكون الأهداف فردية لكل مريض سكري-

لتسيطر جيداً على السكري، عليك أن تتأكد أن من مستويات الغلوكوز في الدم تنحصر ضمن القيم المطلوبة معظم الوقت. يمكنك القيام بذلك عبر قياس الغلوكوز في الدم على الأقل ٤-٦ مرات في اليوم.

ب- أنواع الجرعات

العلاج بمضخة الأنسولين يوفر المرونة عبر السماح لوجبات الطعام والوجبات الخفيفة بأن تعدّ وفقاً لمتطلبات جدول نشاطاتك وما تفضّله من حيث وقت وحجم ونوع الوجبات المتناولة. توفر مضخة الأنسولين مدرونيك Medtronic MiniMed ثلاث خيارات من جرعات الوجبات المختلفة:

أ- الجرعة الفورية

تشبه هذه الجرعة الحقن البسيط بالأنسولين، لذلك، تعطي كامل كمية الأنسولين مرة واحدة فورية.

الهدف:

- للتزويد بالأنسولين الملائم لوجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة التي تحتوي على طعام هو بغالبيته مكوّن من الكربوهيدرات.

* المصدر: جمعية السكري الأميركية (ADA)، الإهتمام بمرضى السكري ٢٠١١

الجرعة الفورية



أمثلة عن الوجبات الخفيفة :

- الحليب القليل الدسم
- اللبن القليل الدسم بنكهة الفاكهة
- موز / تفاح
- بسكويت سادة
- لوح من الحبوب
- عصير فاكهة / صودا عادي

ب- الجرعة المنتظمة

يمكن برمجة الجرعة المنتظمة لتوصيل كمية معينة من الإنسولين بالتساوي خلال مدة من الوقت تتراوح بين ٣٠ دقيقة إلى ٨ ساعات.

الهدف:

- للتزويد بالأنسولين الملائم لوجبات الطعام الغنية بالدسم (لأنّ الدسم يبطئ من امتصاص الكربوهيدرات).
- للتزويد بالأنسولين الملائم لوجبات الطعام المؤلفة بمعظمها من البروتينات مع المحتوى الأدنى من الكربوهيدرات.
- للتزويد بالأنسولين الملائم لمعدل التباطؤ في الهضم (Gastroparesis) (المصطلح الطبي الذي يصف الوظيفة البطيئة في الجهاز الهضمي).
- للتزويد بالأنسولين الملائم لوجبات الطعام المتنوعة التي يتم تناولها على فترة طويلة من الوقت (١/٢ - ١ ساعتين) كما في المأديات، الإستقبالات، إلخ.

الجرعة المنتظمة



أمثلة عن وجبات الطعام:

- شريحة لحم كبيرة مع صحن سلطة كبير
- بيتزا
- وجبة بروسند من دون مشروبات سكرية

ج- جرعة مزدوجة

هذه الجرعة هي عبارة عن مزيج من الجرعة الفورية والجرعة المنتظمة.

مزودج = فوري + منتظم

الهدف:

التزويد بالأنسولين بالشكل الأنسب للوجبات التي تحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون (معظم وجبات الطعام!).

أمثلة عن وجبات الطعام:

- سندويش جبنة + عصير فاكهة
- دجاج مشوي مع البطاطس والخضار
- خضار محشية مع الأرز واللحم
- أرز برياني مع لحم الحمل + لبن
- مناقيش
- كنافة

الجرعة المزدوجة



بما أنّ الجرعة المزدوجة تتألف من قسمين (فوري + منتظم) ، يجب الأخذ بعين الإعتبار عاملين لدى إعطاء هذه الجرعة:

١. ما هو مقدار الجزء الفوري؟ وما هو مقدار الجزء المنتظم من الجرعة الكاملة؟

٢. كم من الوقت يجب ان يخصّص الى الجرعة المنتظمة؟

عند استعمال الجرعة المزدوجة مع وجبات الطعام المعتدلة بمحتواها من البروتين والدهون، إختبر العديد من مستخدمي مضخات الإنسولين مدترونيك مينيميد تجربة محسّنة عن طريق إعطاء الأنسولين كما يلي:

* ٣٠٪ من الجرعة بشكل فوري ،

* ٧٠٪ من الجرعة بشكل منتظم على ١ ١/٢ الى ساعتين.

إلا أنّه عندما يبدأ محتوى الدهون والبروتين في وجبة الطعام بالتزايد، يجب أن نأخذ بعين الإعتبار تمديد "الوقت" في الجزء "المنتظم" من الجرعة. ويعطى المثال كتفسير فقط وليس كقاعدة.

مثال:

- برياني مع قطع لحم العجل (جرعة على مدى ساعتين)
- برياني مع قطع لحم الغنم (جرعة على مدى ٤ ساعات)

أما العامل الثاني الذي يجب أخذه بعين الإعتبار فهو نسبة كمية الكربوهيدرات في وجبة الطعام:

■ عندما تتألف وجبة الطعام من حصّة كبيرة من الكربوهيدرات، قد تحتاج الى أن تعطي جرعتك ٥٠-٥٠٪ في الأجزاء الفورية والمنتظمة من جرعتك المزدوجة. مثال على هذه الوجبات يمكن أن يتلخّص في اللازانيا أو المنسف حيث تكون كمية الكربوهيدرات أعلى بكثير من البروتين.

■ إن بدأت وجبة طعامك بعصير الفاكهة أو بالصودا العادية مع بعض بسكويت الكراكر (الكثير من الكربوهيدرات البسيطة) ، يمكن أن تحتاج الى زيادة الجزء الفوري من الجرعة إلى ٧٠٪.

- في حال تحتوي وجبتك بمعظمها على البروتين، مثال في حفلة المشاوي، حيث تستهلك الكثير من اللحم أو الدجاج مع كمية قليلة من الخبز أو البطاطس (كربوهيدرات)، يجب أن تقلل من جزء الجرعة الفورية الى ١٠-٢٠٪. بالتالي، يزيد الجزء من الجرعة المنتظمة الى ٨٠-٩٠٪.

ت- حاسب الجرعات

حاسب الجرعات من مدترونيك مينيميد هو الميزة الفريدة التي تقلل من الحاجة الى عمليات حسابية معقدة. إنها تعرض تسليم جرعة دقيقة ومخصصة مع مراقبة كمية الأنسولين الفعالة في جسمك. عليك بكل بساطة أن تدخل البيانيين التاليين:

- الغلوكوز الحالي في الدم (سكر)

- كمية الكربوهيدرات التي تتناولها.

من أجل التحكم بمستوى الغلوكوز، يجب أن تتوافق الجرعة مع الطعام الذي تتناوله. تقوم حاسبة الجرعات بهذه المهمة.

مثال:

١- وجبة الطعام:

- الكربوهيدرات
- معدل الأنسولين الى الكربوهيدرات ICR

$$40/10 = 4u$$

٤٠ غرام
١٠:١

٢- جرعة تصحيحية:

- الغلوكوز الحالي في الدم
- الغلوكوز المطلوب في الدم
- عامل حساسية الأنسولين ISF

$$\frac{200 - 120}{40} = 2u$$

٢٠٠ ملغ/دسل
١٢٠ ملغ/دسل
٤٠:١

$$4 + 2 = 6u$$

٣- الجرعة المقدرة لحاسب الجرعات

يقوم حاسب الجرعات بمراقبة كمية الأنسولين الفعّالة من الجرعات السابقة، فيساعدك على تقادي التصحيح المفرط لغلوكوز الدم المرتفع بعد وجبة الطعام. عندما يكون الغلوكوز في الدم أعلى من المعدّل، يأخذ حاسب الجرعات تلقائيًا بعين الإعتبار كمية الأنسولين الفعّالة التي لا تزال في جسدك. هذا يساعدك على تقادي نقص السكر في الدم الناشئ عن الكثير من الأنسولين.

مثال:

١ - وجبة الطعام:

$$0/10 = 0u$$

• غرام

١٠:١

• الكربوهيدرات

• معدل الأنسولين الى الكربوهيدرات ICR

٢ - جرعة تصحيحية:

$$\frac{200 - 120}{40} = 2u$$

• ٢٠٠ ملغ/دسل

• ١٢٠ ملغ/دسل

٤٠:١

• الغلوكوز الحالي في الدم

• الغلوكوز المطلوبة في الدم

• عامل حساسية الأنسولين ISF

• الأنسولين الفعّال من الجرعة التصحيحية السابقة

$$= 1.1 u$$

$$2 - 1.1 = 0.9u$$

٣ - الجرعة المقدّرة لحاسب الجرعات



ملاحظة: يأخذ حاسب الجرعات الأنسولين الفعّال بعين الإعتبار عند تقديره لجرعات التصحيح المقدّرة استجابة الى الغلوكوز المرتفع في الدم، وهو لا يأخذ بعين الإعتبار الأنسولين الفعّال لدى احتساب وجبات الطعام.

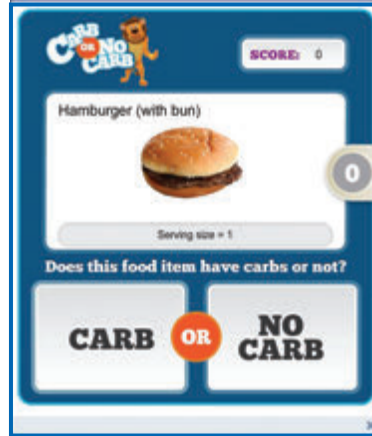
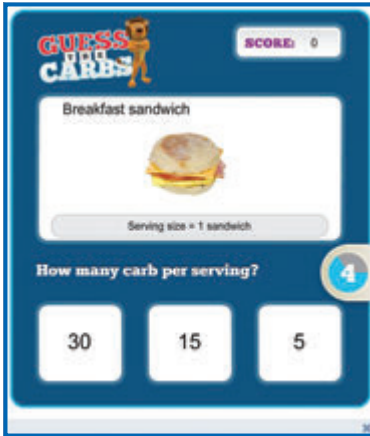
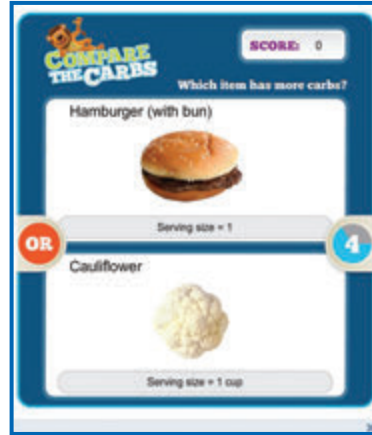
ث- احتساب الكربوهيدرات مع ليني

أطلقت مدترونيك موقع lenny إلكتروني تفاعلي،

www.lenny-diabetes.com



ليني هو السفير الشجاع لتثقيف الأولاد حول مرض السكري. إنَّ تطبيق "حساب الكربوهيدرات مع ليني" يتضمَّن دليل ليني للطعام الذي يجعل من تعلم حساب الكربوهيدرات أمراً ممتعاً وبغاية السهولة.



يمكن تنزيلها على الآيفون والآيباد والأندرويد

IX لائحة بأصناف الطعام الجاهز

محتوى الكربوهيدرات في أصناف مختارة من الطعام

الطعام	الكمية في الحصة	غرامات الكربوهيدرات	وحدات الكربوهيدرات (CU)
ماكدونالدز			
برغر لحم	حصة واحدة	٣١	٢,٠
برغر جبنة	حصة واحدة	٣١	٢,٠
كوارتر باوند مع الجبنة	حصة واحدة	٣٨	٢,٥
بيغ ماك	حصة واحدة	٤٢	٢,٨
ماك رويال	حصة واحدة	٣٨	٢,٥
تشيكين بيغ ماك	حصة واحدة	٤٧	٣,١
ماك تشيكين	حصة واحدة	٤٠	٢,٦
سبايسي تشيكين	حصة واحدة	٤٠	٢,٦
٦ قطع ماك ناغتنس		١٢	٠,٨
برغر دجاج	حصة واحدة	٣٣	٢,٢
ماك أرابيا	حصة واحدة	٥٠	٣,٣
فيليه سمك	حصة واحدة	٤٥	٣,٠
فيجي برغر	حصة واحدة	٥٠	٣,٣
ماك فرايز	اصغير	٢٦	١,٧
ماك فلوري كيت كات	وسط	٤٨	٣,٢
ماك فلوري نسكويك	وسط	٥٣	٣,٥
ماك فلوري اوريو	وسط	٤٣	٢,٨
سانداي كراميل	وسط	٥٩	٣,٩
ساندي هوت فادج	وسط	٤٩	٣,٢
ساندي فريز	وسط	٤٦	٣,٠
آيس كريم كون	حصة واحدة	٢٣	١,٥
فطيرة تفاح	حصة واحدة	٢٦	١,٧
ميلك شيك (فانيلا)	٤٤٤ مل	٨٩	٦,٠
سلطة غاردين	حصة واحدة	٤	٠,٣
سلطة قيصر	حصة واحدة	٣	٠,٢
سلطة قيصر بالدجاج	حصة واحدة	٥	٠,٣
توابل السلطة - قيصر	٥٧ غرام	١٣	٠,٩
توابل السلطة - إيطالية	٥٥ غرام	١٠	٠,٦
توابل السلطة - تاوونند آيلاند	٥٤ غرام	١٣	٠,٩

محتوى الكربوهيدرات في أصناف مختارة من الطعام

الطعام	الكمية في الحصة	غرامات الكربوهيدرات	وحدات الكربوهيدرات (CU)
برغر كينغ			
سندويش هوبر	حصة واحدة	٥٣	٢,٥
دوبل هوبر	حصة واحدة	٥٣	٢,٥
هوبر جونيور	حصة واحدة	٢٢	٢,١
همبرغر	حصة واحدة	٣٠	٢,٠
بي. كاي سندويش سمك كبير	حصة واحدة	٦٧	٤,٥
بي. كاي. سندويش دجاج مقلي	حصة واحدة	٥٢	٢,٥
سندويش دجاج	حصة واحدة	٥٣	٢,٥
تشيكن تندرز	٦ قطع	١٥	١,٠
الصلصات			
صلصة باربيكيو	٣٠ غرام	٩	٠,٦
صلصة بنكهة العسل	٣٠ غرام	٢٣	١,٥
صلصة العسل والخردل	٣٠ غرام	٩	٠,٦
صلصة الرانش	٣٠ غرام	٢	٠,٠
بطاطس مقلية	صغير	٢٩	٢,٠
حلقات البصل	وسط (١٢٠ غرام)	٤٦	٢,٠
بيتزا هات			
بان بيتزا	قطعة وسط	٣٠-٢٩	٢,٠
بيتزا محشوة الأطراف	قطعة كبيرة	٤٨-٤٥	٢,٠
ثين أن كريسيبي	قطعة وسط	٢٤-٢٢	١,٥
سباغيتي مع صلصة المارينارا	حصة واحدة	٩١	٦,٠
سباغيتي مع صلصة اللحم	حصة واحدة	٩٨	٦,٥
أجنحة بافلو	٤	٤	٠,٣
خبز الثوم	قطعة واحدة	١٦	١,٠
صلصة مارينارا	علبة واحدة	١٢	٠,٨
صلصة الرانش	علبة واحدة	٤	٠,٣

محتوى الكربوهيدرات في أصناف مختارة من الطعام

الطعام	الكمية في الحصة	غرامات الكربوهيدرات	وحدات الكربوهيدرات (CU)
كاي. أف. سي			
الوصفة الأساسية			
صدر دجاج	قطعة واحدة	١٦	١،٠
درامستيك	قطعة واحدة	٤	٠،٣
فخذ دجاج	قطعة واحدة	٦	٠،٤
جناح كامل	قطعة واحدة	٥	٠،٤
كريسبي إكسترا			
صدر دجاج	قطعة واحدة	١٧	١،١
درامستيك	قطعة واحدة	٧	٠،٥
فخذ دجاج	قطعة واحدة	١٤	١،٠
جناح كامل	قطعة واحدة	١٠	٠،٦
كريسبي ستريسي	٣ قطع	١٨	١،٢
بوب كورن دجاج	صغير (١٠٠ غرام)	٢١	١،٤
سندويس دجاج مع صلصة	حصة واحدة	٣٣	٢،٢
تويستر	حصة واحدة	٥٧	٣،٨
بسكويت	٦٠ غرام	٢٠	١،٣
باربكيو الفاصولياء المطبوخ (baked beans)	حصة واحدة	٣٣	٢،٢
سلطة ملفوف	حصة واحدة	٢٦	١،٧
عرنوس ذرة	وسط (١٦٠ غرام)	٣٥	٢،٣
ودجز بطاطا	وسط	٢٨	١،٨
باسكين روبينز			
كرز يوبيل (Cherries Jubilee)	مغرفة عادية	٢٩	٢،٠
شوكولاته	مغرفة عادية	٣١	٢،٠
رفائق الشوكولاته	مغرفة عادية	٢٦	١،٧
رفائق الشوكولاته: عجينة الكوكيز	مغرفة عادية	٣٥	٢،٣
حلوى الشوكولاته (Fudge)	مغرفة عادية	٣٤	٢،٢
كوكيز أن كريم	مغرفة عادية	٢٩	٢،٠

محتوى الكربوهيدرات في أصناف مختارة من الطعام

الطعام	الكمية في الحصّة	غرامات الكربوهيدرات	وحدات الكربوهيدرات (CU)
باسكين روبينز			
فانيلا فرنسية	مغرفة عادية	٢٥	١,٦
كعكة الشوكولاته الألمانية	مغرفة عادية	٣٩	٢,٦
حلوى جاموكا باللوز	مغرفة عادية	٣٠	٢,٠
رقائق الشوكولاته بالنعناع	مغرفة عادية	٢٦	١,٧
زبدة الفستق والشوكولاته	مغرفة عادية	٢٩	٢,٠
برالينز أن كريم	مغرفة عادية	٣٣	٢,٢
كوارترباك كرانش	مغرفة عادية	٣٢	٢,١
زبدة الفستق ريسيس	مغرفة عادية	٣٠	٢,٠
روكي رود	مغرفة عادية	٣٤	٢,٣
فانيلا	مغرفة عادية	٢٤	١,٦



باسكين روبينز			
فراولة فيري بري	مغرفة عادية	٣٠	٢,٠
أيس كريم قليل الدسم			
إسبريسو أن كريم	مغرفة عادية	٣٩	٢,٦
شربات			
قوس قزح / ليمون	مغرفة عادية	٢٩	٢,٠
لبن قليل الدسم			
ماوي براوني مادنيس	مغرفة عادية	٣٨	٢,٥
شايكس			
أيس كريم الشوكولاته	مغرفة عادية	٨٠	٥,٣
أيس كريم الفانيلا	عادي	٦٩	٤,٦
العصائر: جميع النكهات	عادي	٧٠	٤,٦
البسكويتات المخروطية الشكل			
بسكويت مخروطي الشكل بالسكر	حصّة واحدة	٧	٠,٥
وافل كون	كبير	١٤	١,٠

محتوى الكربوهيدرات في أصناف مختارة من الطعام

وحدات الكربوهيدرات (CU)	غرامات الكربوهيدرات	الكمية في الحصة	الطعام
الحلويات العربية			
٢,٠	٣٠	١٠٠ غرام	كنافة
٥,٠	٧٥	١٠٠ غرام	جزرية
٢,٥	٣٧	١٠٠ غرام	عثمية
٢,١	٣٢	١٠٠ غرام	مفروكة
٣,٣	٥٠	١٠٠ غرام	بقلاوة
٢,٤	٣٦	١٠٠ غرام	برما الجوز

مجموعة الخبز والنشويات والحبوب والبقوليات

الخبز

الكربوهيدرات	الكمية	الصورة	النوع
١٥ جرام كربوهيدرات	شريحة واحدة		توست
١٥ جرام كربوهيدرات	نصف صامولي		صامولي
١٥ جرام كربوهيدرات	نصف خبز همبرجر		خبز همبرجر
٧٢ جرام كربوهيدرات	حبه واحدة		جامبو
٦٠ جرام كربوهيدرات	ربع خبز مفروود (ابيض اوبر)		مفروود

النوع	الصورة	الكمية	الكربوهيدرات
تميس		ربع تميس	٦٠ جرام كربوهيدرات
تورتلا صغير		شريحة واحده	١٥ جرام كربوهيدرات
تورتلا كبير		شريحة واحده	٦٠-٥٦ جرام كربوهيدرات
خبز تركي (صاج)		بحجم خبز المفروود الكبير (١٠٠ جرام)	٦٠-٥٦ جرام كربوهيدرات
مراصيع		٣ اقراص صغيره	١٥ جرام كربوهيدرات
بان كيك		قرص واحد	١٥ جرام كربوهيدرات

النشويات والاكلات الشعبية

النوع	الصورة	الكمية	الكربوهيدرات
ارز		٤ ملاعق	١٥ جرام كربوهيدرات
مكرونه		٦ ملاعق	١٥ جرام كربوهيدرات
جريش		٦ ملاعق	١٥ جرام كربوهيدرات
مرقوق		٦ ملاعق	١٥ جرام كربوهيدرات
قرصان		٦ ملاعق	١٥ جرام كربوهيدرات
سليق		٦ ملاعق	١٥ جرام كربوهيدرات
هريس		٦ ملاعق	١٥ جرام كربوهيدرات
ورق عنب		٦ حبات	١٥ جرام كربوهيدرات
حنيني او محلّى		٢ ملعقة	١٥ جرام كربوهيدرات

النوع	الصورة	الكمية	الكاربوهيدرات
شوفان		نصف كوب	١٥ جرام كربوهيدرات
دقيق		٣ ملاعق	١٥ جرام كربوهيدرات
دقيق اكاس		١ كاس	٩٠ جرام كربوهيدرات
كورن فلكس		٦ ملاعق	١٥ جرام كربوهيدرات
فشار		٣ اكواب	١٥ جرام كربوهيدرات
فطائر		٢ حبة	١٥ جرام كربوهيدرات
بف		٢ حبة	١٥ جرام كربوهيدرات
كبة كبيرة		حبه واحده	١٠ جرام كربوهيدرات
سمبوسه		حبه واحده	١٠ جرام كربوهيدرات

مدترونيك ميديترانيان ش.م.ل.
سان شارل، وسط المدينة، الطابق السادس
شارع عمر الداوق
بيروت - لبنان
هاتف: ٣٧٠ ٦٧٠ - ١ - ٩٦١ + داخلي ٢٩٧
فاكس: ٣٦٧ ٩٢٠ - ١ - ٩٦١ +
diabetes.me@medtronic.com
www.pumpersclub.com



Medtronic