

التغذية

- لا ينبغي على الطفل المصاب بداء السكري أن يتتبع حمية خاصة، ليس هناك غذاء ممنوع و لكن هذا لا يعني الحرية المطلقة .

- لتجنب تغيرات كبيرة في نسبة السكر في الدم ، من المستحسن تقسيم الوجبات إلى 3 وجبات رئيسية ووجبة أو وجبتان ثانويتان أو خفيفتان .

توقيت و تقسيم الوجبات يتوقف على النظام العلاجي :- -

- الاطفال الذين يحقنون مرتين في اليوم بالأنسولين العادية يجب أن ينتظروا نصف ساعة قبل الأكل و بعض الأحيان أكثر إذا كانت نسبة السكر مرتفعة قبل الوجبة .

- يجب أن يأخذوا دائما وجبة مع العاشرة صباحا مع تجنب وجبة ثقيلة في العشية ، وجبة العاشرة يجب أن تحتوي على خبز أو بسكوي زائد حليب إذا كان ممكنا .

و في حالة عدم تغير النظام العلاجي ، وجبة الرابعة زوالا يجب أن تحتوي على حليب أو مشتقاته أو فاكهة.

- الطفل المصاب بداء السكري يجب أن يحترم وقت الوجبات مع تجنب ترك وجبة. وجبة منسية أو متأخرة ممكن أن تسبب هبوط السكر في الدم.

باستثناء وجبة الرابعة زوالا ، الطفل السكري يجب أن يتعلم أكل الخبز أو السكريات البطينة (أرز ، سميدة ، عجائن ، بطاطس) في جميع الوجبات ، وجبة بدون سكريات بطينة تساوي وجبة منسية أو متركة.

الطفل المصاب بداء السكري يجب أن يتعلم الأكل المتوازي أي تناول كل يوم :

سمك او دواجن أو بيض أو لحم أو قطاني . من المستحسن عدم تناول اللحوم الحمراء يوميا لأنها غنية بالكوليسترول. خبز ، عجائن أو سميدة أو ارز . إذا كانت الوجبة تحتوي على كمية ملائمة من البطاطس أو الأرز أو العجائن، لا يجب تناول الخبز .

مواد دسمة ،يجب تفضيل المواد الدسمة من أصل نباتي (زيوت ، مركرين، فواكه جافة) على المواد الدسمة من أصل حيواني (زبدة ، شحوم) ، من المستحسن تنويع الزيوت (زيت الزيتون ، نوار الشمس،كولزة...) للاستفادة من منافع كل واحدة منها.

الطفل المصاب بداء السكري يجب أن يتناول على الأقل نصف لتر من الحليب في اليوم كل وجبة يجب أن تحتوي على الحليب أو مشتقاته (لبن ، جبن ، يوغورت)

في كل يوم يجب أن تحتوي التغذية على ثلاث حصص من الخضر الخضراء (لوبيا خضراء ،قرع ، سلطة، سبانخ، الخ...) و حمراء أو برتقالية (طماطم ، جزر، قرع كبير،الخ...) و 2 حبات فواكه. لا توجد هناك خضر ممنوعة . في حدود الممكن يجب أن يعتاد الطفل تدريجيا على المذاق الطبيعي للأكل مع تجنب إضافة السكر . و في هذا الإطار مواد الحمية ليس لها مكان في تغذية الطفل المصاب بداء السكري لأنها تعودده على المذاق الحلو إضافة إلى أنها باهضة الثمن. استثنائيا سكر الحمية الاصطناعي يمكن أن يأخذ مؤقتا عند الاطفال الذين لا يتحملون تناول الحليب ومشتقاته إلا بمذاق حلو.

المونادا لايت يمكن أن تأخذ بعد ال زوال في حالة الجوع.

المونادا العادية الحلوة جدا ممنوعة ما عدا في حالة هبوط السكر في الدم لأنها تحتوي على 7 قطع سكر و ذلك في علبة واحدة

التوازن هو ايضا مسألة جودة ، لكي يتمكن الطفل من معرفة الكمية التي يمكنه تناولها يجب أن يأكل في صحن فردي و هذا يخص أيضا كافة أفراد عائلته.

قياس الخبز هو مرتبط بسن الطفل و حركته الجسمية ، يجب تجنب الصلصات (غمس)

لكي يخضع الطفل المصاب بداء السكري لنظام الاكل يجب على كل أفراد العائلة أن يعطوه المثل.