



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

نصائح غذائية للسكري

أثناء الصيام

Nutritional advices

for diabetics

while fasting



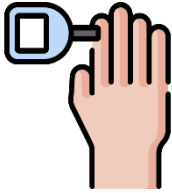
## نصائح مهمة للتحكم بالسكري في شهر رمضان



المبارك:



- استشارة الفريق الطبي قبل البدء بالصوم لمراجعة الخطة العلاجية.



- مراقبة مستوى السكر في الدم والتواصل مع الفريق الطبي في حال ملاحظة أي ارتفاعات او انخفاضات مستمرة.



- تناول احتياجاتك اليومي من الطعام والإستمرار على نمط الغذاء الموصى به من قبل أخصائي التغذية.



- تناول ثلاث وجبات رئيسية في رمضان مع وضع فترة زمنية مناسبة بين الوجبات.

## نصائح مهمة للتحكم بالسكري في شهر رمضان



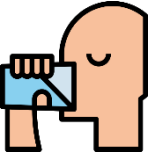
المبارك:



• استبدال الحلويات والعصائر بالفواكه الطازجة.



• الحرص على إضافة الخضروات في جميع الوجبات.



• الحرص على شرب الماء بفترات متكررة في فترة المساء.



• الحرص على المشي بعد الإفطار بساعتين.



• تقليل نسبة الملح في الطعام وعدم الإسراف في تناول الوجبات الدسمة والغنية بالسكر.

ملاحظة:

























تؤخذ الفواكه بالحد المسموح به يوميًا لتجنب ارتفاع السكر.

## نصائح مهمة للتحكم بالسكري في شهر رمضان المبارك



• هناك بدائل من الخضار والفواكه محتواها من الماء عالي  
تساعدك على التغلب على العطش في نهار رمضان مثل:

	%٩١	السبانخ 		%٩٦	الخيار 
	%٩١	البطيخ 		%٩٥	الخس 
	%٩١	الفراولة 		%٩٥	الفجل 
	%٩٠	البروكلي 		%٩٥	الكرفس 
	%٩٠	جريب فروت 		%٩٤	الطماطم 
				%٩٢	القرنبيط 

## المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل  
أخصائيي التغذية العلاجية الإكلينيكية بوحدة السكري  
في مستشفى الملك فهد الجامعي.

وحدة السكري - عيادة تغذية السكري

وحدة التوعية الصحية

IAU-22-34



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University