

الارشادات الغذائية لمعالجة هبوط السكر بعد عمليات جراحة قص المعدة

ما هي أعراض نقص السكر في الدم؟

قد تشعر بواحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- الشعور المتكرر بالجوع
- التعرق
- الترعق
- قلق
- هزال
- اضطرابات
- التعرق
- رجفان
- دوار
- نعاس

ماذا أفعل إذا اعتقدت أنني أعاني من نقص سكر الدم بعد تناول وجبة أو وجبة خفيفة؟

- إن انخفاض نسبة السكر في الدم ليس جيدًا لصحتك العامة ويمكن أن يشكل خطورة على الحياة إن لم يتم تعديله في الوقت المناسب.
- عندما يكون لديك الأعراض المذكورة أعلاه، تحقق من نسبة السكر في الدم.
- إذا كان سكر الدم لديك أقل من 70 مجم / ديسيلتر، فأنت بحاجة لمعالجته لجعل السكر أعلى من 70 مجم / ديسيلتر. اتبع الخطوات في الفقرة التالية.

ماذا أفعل إذا كان جلوكوز الدم أقل من 70 مجم / ديسيلتر؟

- امضغ 3 إلى 4 أقراص سكر العنب أو الجلوكوز (جلوكوتاب) أو اشرب ¼ كوب (175 مل) من العصير المحلى
- تناول وجبة خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات والبروتين.
- انتظر 15 دقيقة وتحقق من نسبة السكر في الدم مرة أخرى.

إذا كان السكر في دمك مازال أقل من 70 مجم / ديسيلتر كرر ما سبق.

- أمثلة على الوجبات الخفيفة المذكورة أدناه
- تجنب الأطعمة الحلوة مثل الكعك والحلوى (سيرتفع جلوكوز الدم بسرعة وسرعان ما ينخفض بسرعة).



بعد جراحة السمنة، قد تعاني من نقص السكر في الدم:

نقص السكر في الدم يعني انخفاض نسبة السكر في الدم عن النسب الطبيعية بعد تناول الوجبة. (خاصة بعد تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو النشويات أو الكربوهيدرات البسيطة).

كيف أعرف إذا كنت أعاني من نقص سكر الدم التفاعلي؟

قد تعاني من نقص سكر الدم التفاعلي في حال شعورك بأي من الأعراض المدرجة أدناه بعد 1 إلى 3 ساعات من تناول وجبة كاملة أو وجبة خفيفة وتزول هذه الأعراض بعد تناول الطعام أو الشرب.

كيف يمكنني منع نقص السكر في الدم؟

يمكنك المساعدة في منع نقص السكر في الدم باتباع إرشادات النظام الغذائي الصحي كما يلي:

- تناول 3 وجبات صحية ووجبتين خفيفتين صحيتين كل يوم.
- الوجبات الخفيفة بفارق ساعتين إلى ثلاث ساعات.
- قطع الطعام إلى قطع صغيرة، وامضغه جيدًا قبل البلع.
- تناول البروتين في كل وجبة ووجبة خفيفة (انظر الصفحة التالية لمصادر البروتين).
- زيادة تناول الألياف من المصادر الطبيعية (الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والحبوب)، أو تناولها كمكمل يصفه لك الطبيب أو أخصائي التغذية.
- الحد من الكافيين.
- استخدم بدائل السكر مثل Splenda / Sweet N Low بدلاً من سكر المائدة.
- تجنب الكحول.
- تجنب الأطعمة شديدة الحرارة أو شديدة البرودة. أفضل في درجة حرارة الغرفة.
- تجنب الحلويات مثل البسكويت والكعك والحلوى والبوب والعصير والمشروبات الحلوة
- بدلاً من السكريات والكربوهيدرات البسيطة، تناول الكربوهيدرات المعقدة مع البروتين
- تجنب السوائل مع الوجبات، وشرب السوائل فقط بين الوجبات.
- جرب وضع أي من هذه العناصر معًا (الكربوهيدرات مع البروتين)

1 - اختر الكربوهيدرات المعقدة مثل:

- بسكويت القمح الكامل
- خبز أسمر
- بيتا القمح الكامل
- أرز كامل
- بطاطا
- الحبوب الكاملة
- خضروات

2 - اختر لبروتينات مثل:

- الجبن والبيض
- البقوليات، التوفو
- المكسرات واللبن
- لحم، دجاج، سمك

بعد علاج نقص السكر في الدم ما هي الوجبة الخفيفة التي يجب أن أتناولها؟

- البسكويت والجبن
- الحمص
- المكسرات واللبن
- خبز أسمر وزبدة الفول السوداني

هل هناك دور للأدوية؟

نعم ، إذا كان تعديل النظام الغذائي غير كافٍ ، فسوف يناقش طبيبك معك بعض الأدوية المفيدة التي يجب تناولها.

ماذا لو لم يساعد الدواء؟

من ثم يناقش طبيبك معك خيارًا جراحيًا ، ولكن هذا مخصص للحالات الشديدة جدًا عندما لا تكون الأدوية مفيدة.

