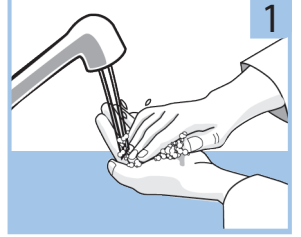




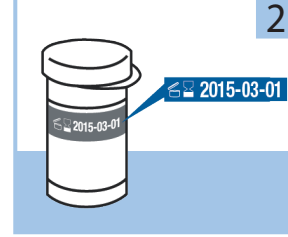
# تأثير الطعام على سكر الدم



**ACCU-CHEK®**



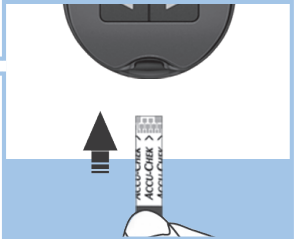
1 قم بغسل وتجفيف يديك قبل إجراء اختبار مستوى الجلوكوز في الدم.



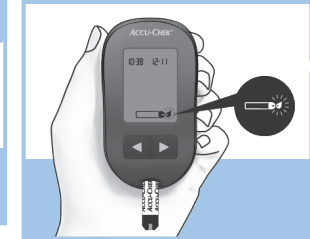
2 تحقق من أن الاستخدام قبل التاريخ الموجود على علبة شرائط الاختبار. ولا تستخدم شرائط الاختبار بعد تاريخ انتهاء الصلاحية.



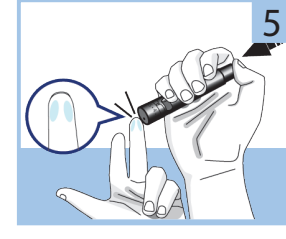
3 أخرج شريط اختبار من علبة شرائط الاختبار. وأغلق الغطاء بإحكام.



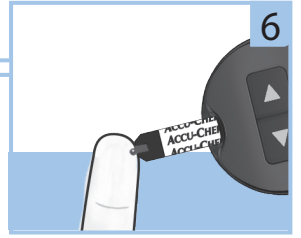
4 أدخل شريط الاختبار في المقياس في اتجاه الأسهم إلى أن يصدر المقياس صوتاً.



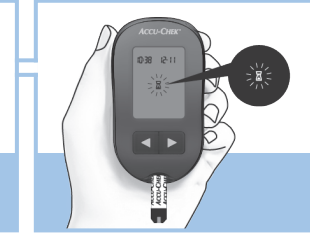
5 يظهر رمز قطرة دم وامض.



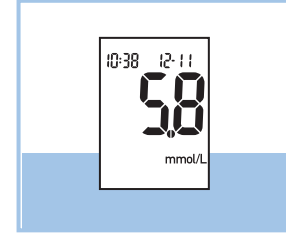
6 أمسك جهاز الوخز بقوة على حافة أنملة إصبعك واضغط على زر الإطلاق لوخز إصبعك.



7 المس قطرة الدم بطرف شريط الاختبار. لا تضع الدم فوق شريط الاختبار.



8 يصدر المقياس صوتاً و يومض عندما يكون هناك ما يكفي من الدم على شريط الاختبار.

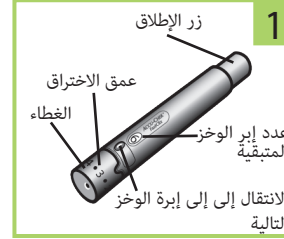


9 تظهر نتيجة الاختبار على الشاشة بعد 5 ثوان.

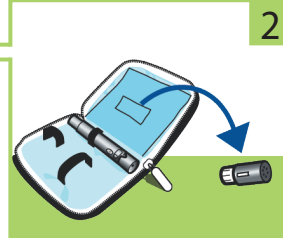


10 قبل الانتهاء من...

إعداد جهاز الوخز للاختبار التالي. حرك الذراع لأعلى وللخلف مرة واحدة قبل الانتقال إلى إبرة الوخز التالية. تظهر النافذة عدد إبر الوخز المتبقية.



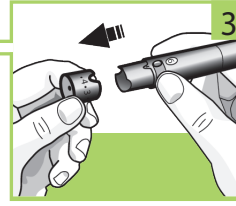
1 تعرف على جهاز الوخز Accu-Chek Fastclix.



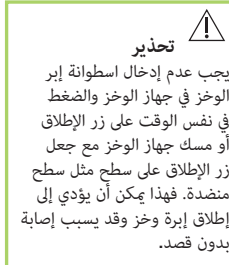
2 خذ اسطوانة الوخز من الجيب الموجود في علبة الحمل.



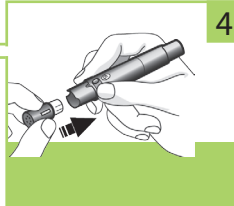
3 ملاحظة: تحتوي كل اسطوانة على 6 إبر وخز معقمة.



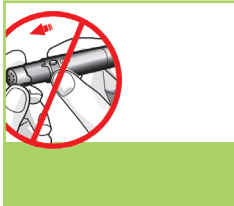
4 أخرج الغطاء بسحبه على استقامته للخارج. ولا تلوي الغطاء.



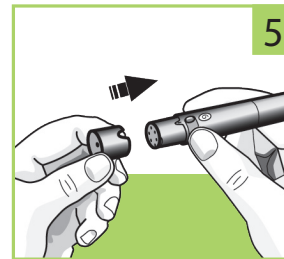
⚠ تحذير  
يجب عدم إدخال اسطوانة إبر الوخز في جهاز الوخز والضغط في نفس الوقت على زر الإطلاق أو مسك جهاز الوخز مع جعل زر الإطلاق على سطح مثل سطح منضدة. فهذا يمكن أن يؤدي إلى إطلاق إبرة وخز وقد يسبب إصابة بدون قصد.



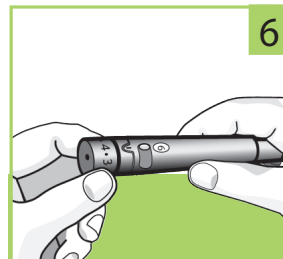
6 أدخل اسطوانة إبر الوخز بدفع الطرف الأبيض أولاً في جهاز الوخز. ادفع اسطوانة إبر الوخز لنهايتها إلى أن تستقر بإحكام في مكانها.



⚠ ملاحظة  
لا تقم بإخراج اسطوانة إبر الوخز إلى أن يتم استخدام جميع إبر الوخز الستة لأنه لا يمكن إعادة استخدام الاسطوانة بمجرد إخراجها من جهاز الوخز.



8 أعد الغطاء لمكانه في جهاز الوخز. وتأكد من أن الشق الموجود على الغطاء في محاذاة الشق الموجود على جهاز الوخز.



9 اضغط عمق إبرة الوخز على مستوى اختراق مريح. وابدأ في الخطوة 2. وللجلد الأشد، أدر القرص إلى رقم أكبر.



10 عندما تكون جاهزاً لاختبار...

استخدام جهاز الوخز: بضغط زر الإطلاق، يسحب جهاز الوخز إبرة ويقوم بالوخز بنقرة واحدة.

## على ماذا يحتوي الطعام؟

يحتوي الطعام الذي نتناوله على عدد كبير من المواد. يمكن الوصول إلى توازن جيد من خلال أكل غذاء متنوع، مما يعني أنواع متعددة من الأطعمة. نحصل على الطاقة أولاً وقبل كل شيء من الدهون والبروتينات أيضاً. ولكن من البروتينات أيضاً. نحن نحتاج إلى مغذيات مثل البروتينات والدهون والفيتمينات والمعادن لكي تتطور الخلايا في الجسد. بعض من هذه المغذيات هامة وضرورية ولا يمكن لنا الحصول عليها بطريقة أخرى غير الأكل. كل مغذية لها مهمة خاصة بها ولا يمكن تبديلها بمغذية أخرى.

### ما الذي يؤثر على سكر الدم؟

المواد الغذائية مثل الخبز والبرغل والبطاطس والكسكس والأرز والمعكرونة والحلويات والمربي والفاكهة والثمار العنبية تحتوي على الكربوهيدرات على شكل نشاء و/أو أصناف مختلفة من السكر ولها تأثير مباشر على سكر الدم. حتى الحليب واللين المخثر واللين الزبادي يحتوي على الكربوهيدرات ويؤثر على سكر الدم. البروتينات والدهون لا تؤثر بنفس الشكل على سكر الدم.



تأثير خفيف على سكر الدم



تأثير خفيف على سكر الدم.



يؤثر مباشرة على سكر الدم.

## ما الذي يؤثر على سكر الدم؟

فيما يخص أصناف السكر فيوجد هناك الجلوكوز (سكر العنب)، والفركتوز، والجلالكتوز، السكروز (سكر عادي) واللاكتوز. الفواكه والثمار العنبية تحتوي على الجلوكوز والفركتوز والسكروز والألياف الغذائية. الفواكه والثمار العنبية ممتازة كوجبات خفيفة أو بعد الوجبة الغذائية. المواد الغذائية الغنية بالنشاء هي البطاطس والمعكرونة والأرز والخبز وحبوب الإفطار.

المنتجات الغنية بالنشاء تدخل غالباً ضمن الوجبات الرئيسية ومن المهم ألا تحتوي الحصة على تنوعات كبيرة من يوم لآخر. الألياف الغذائية لها تأثير جيد على سكر الدم، لذلك من المهم زيادة تناولها واختيار المواد الغذائية الغنية بالألياف الغذائية قدر الإمكان.



الكربوهيدرات هو إسم مشترك لأصناف مختلفة من السكر والنشاء والألياف الغذائية.

المواد الغذائية مثل الخبز والبطاطس والمعكرونة والبرغل والكسكس والأرز وحبوب الإفطار، بالإضافة إلى الفاكهة والثمار العنبية تؤثر مباشرة على سكر الدم ويجب أن تكون التنوعات قليلة من يوم لآخر قدر الإمكان. أما فيما يخص المواد الغذائية التي تحتوي على سكر مضاف أو طبيعي مثل المشروبات الحلوة والحلويات وكعك القهوة، يجب تقليل تناولها قدر الإمكان ولكن دون حذفها تماماً من الطعام.

## الغذاء الذي يحتوي على مياه بصورة رئيسية

الخضروات والخضروات الجذرية تحتوي على الكربوهيدرات ولكن تحتوي أيضاً على كميات كبيرة من المياه. حصة عادية من هذه المواد الغذائية لها تأثير خفيف على سكر الدم.

## الأطعمة الغنية بالدهون

الدهون مغذيات هامة ولها وظائف عديدة في جسدنا. الأغذية التي تزود الجسد بالدهون هي أولاً وقبل كل شيء: الزبدة، المرجرين، الزيوت، مختلف أنواع الجوز، منتجات الألبان ومنتجات المأكولات الباردة الدهنة، السمك الدسم والدهن في اللحم والدجاج. إختيار أنواع الدهون له أهمية للقلب والأوعية الدموية. النصيحة هنا هي إزالة الدهون البارزة في اللحم وفي منتجات الألبان والمأكولات الباردة. استعمال الزيت أو المرجرين السائل في الطهي أمر جيد. الدهون لا تؤثر إلا بشكل خفيف على سكر الدم.



## الأطعمة الغنية بالبروتينات

البروتينات مغذيات هامة، وتوجد في كل الخلايا في جسدك. لذلك تعتبر البروتينات جزءاً هاماً في الجسد وتلعب دوراً في تكوين الخلايا وكل الوظائف الجسدية. بدون البروتينات لا يمكن للجسد أن يعمل. الأطعمة التي تزود الجسد بالبروتينات هي: اللحم والحليب والسمك والبيض والحبوب والبازلاء والفاصوليا والعدس. هذه الأطعمة لا تؤثر إلا بشكل خفيف على سكر الدم.

المصادر: النص من كتيب: 'Accu-Cheks' Kolhydratsguiden فحص الكتيب: إيفا ترورتز، إحصائية التغذية في مستشفى داندريد.

© كل الحقوق محفوظة. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by an information storage retrieval system, without permission. © Deutscher Ärzte-Verlag 2005

ACCUCHEK, ACCUCHEK AVIVA ACCUCHEK FASTCLIX are trademarks of Roche. © 2009 Roche Diagnostics

