



تناول الطعام في مطعم في حال الإصابة بمرض السكري

قد لا يكون التمتع بحياة صحية أفضل في ظل الإصابة بمرض السكري أمرًا صعبًا كما تعتقد.

لا يجب أن يمنعك مرض السكري من الاستمتاع بمتع الحياة. وهذا يشمل تناول الطعام في مطعم. يمكنك تناول الطعام بالخارج مع الاستمرار في اتباع خطة وجباتك. في ما يلي بعض النصائح التي يمكن أن تساعد في هذا الصدد.

عندما يحين وقت طلب الطعام

- لا تختار فقط الوجبة الأولى التي تبدو جيدة بالنسبة لك. فكّر جيدًا في مدى ملاءمة الطعام الذي ستتناوله مع خطة وجباتك.
- إذا كنت لا تعرف ماهية العناصر الموجودة في طبق ما أو الكيفية التي تم بها تحضيرها، فاسأل النادل حتى تتمكن من تحديد ما إذا كانت تتلاءم مع خطة وجباتك.
- انتبه إلى كلمات مثل مقرمش، أو كريمي، أو ألفريديو، أو محمر الوجه، أو مغطى بالخبز/مغطى بعجينة البانكيك. قد تحتوي الأطعمة الموصوفة بهذه الطرق على سعرات حرارية أو دهون أعلى.
- إذا كنت تتبع خطة وجبات قليلة الملح، فاطلب وجبتك بدون ملح مضاف.
- اطلب تقديم توابل السلطة والصلصات ومرق اللحم بشكل منفصل عن طبق الوجبة للتحكم في الكمية التي تستخدمها.
- اسأل عما إذا كان يمكن تحميص الطعام أو طهيته على البخار أو شويه أو سلقه بدلاً من قليه.
- اختر من بين عناصر القائمة ما يتلاءم مع خطة وجباتك بشكل أفضل. اطلب سلطة وشورية، أو مقبلات بدلاً من الطبق الرئيسي، أو ضع في اعتبارك طلب وجبة واحدة يشاطرها معك شخص آخر على المائدة.
- لا تتردد في طلب البدائل. على سبيل المثال، اطلب الخضروات بدلاً من البطاطس المقلية.
- عندما تتواجد في سلسلة مطاعم أكبر، اسأل عن معلومات التغذية، والتي عادةً ما تتضمن إجمالي الكربوهيدرات، أو تحقق من قائمتها على الإنترنت مسبقًا.

الالتزام بالجدول الزمني

- إذا كنت تأخذ دواءً لمرض السكري، فقد يكون تحديد موعد وجباتك أمرًا مهمًا. لذلك يُفضل أن تخطط مسبقًا ما إذا كنت ستتناول الطعام في المطعم، أو تقرر تناول "وجبة طلبات خارجية" من خلال خدمة التوصيل أو الاستلام.
- إذا كنت ستتناول الطعام مع الأسرة أو الأصدقاء في المطعم، فاسألهم عما إذا كانوا على استعداد لتناول الطعام في الوقت الذي تتناول فيه وجبتك عادةً حتى تتمكن من الالتزام بالجدول الزمني.
- تجنب الأوقات التي تكون فيها المطاعم عادةً مزدحمة حتى لا تضطر إلى الانتظار. إذا لم تكن متأكدًا من أوقات ازدحام المطاعم، فاتصل مسبقًا واسأل.
- احرص على الحجز والوصول فورًا. عند الاتصال هاتفياً أو عند وصولك إلى المطعم، لا تنسَ أن تخبرهم أنك مصاب بمرض السكري حتى يقدموا لك الوجبة في التوقيت المناسب.
- فكّر في الاطلاع على قائمة المطعم عبر الإنترنت. بهذه الطريقة يمكنك اتخاذ قرار بشأن خيار صحي وأنت لا تزال في المنزل، ولن تضيع الوقت في الاطلاع على القائمة.
- إذا كنت ستتناول الغداء أو العشاء في وقت متأخر عن المعتاد، فكّر في تناول وجبة خفيفة صحية في وقت وجبتك المعتاد.
- قبل طلب الطعام، اسأل عما إذا كان تحضير الطبق الذي تريده سيستغرق وقتًا إضافيًا.



أنت جائع وعلى استعداد أن تبدأ الأكل! لكن خذ لحظة للتفكير في هذه النصائح أولاً، حتى تكون متأكدًا من الالتزام بخطة وجباتك.

1/2 الخضروات غير النشوية

1/4 البروتين الخالي من الدهون



1/4 الكربوهيدرات

عندما يحين وقت العودة إلى المنزل



ما عليك سوى القيام بأمرين قبل أن تذهب:

- هل تمكنت من اختيار طبقك بسهولة نتيجة توفر الكثير من الخيارات الصحية في القائمة؟ دع مدير المطعم يعرف ذلك. يسعى أصحاب المطاعم إلى نيل رضاك، ولن يعرفوا ما تريده إلا إذا أخبرتهم به
- لا تنس وعاء الطعام ذلك لاستخدامه في الغد!

• حاول تناول نفس حصة الطعام التي تتناولها في المعتاد. غالبًا ما تكون حصص طعام المطاعم كبيرة. لذا قدّر حصة طعامك الطبيعية وضع الطعام الإضافي في وعاء قبل أن تبدأ في الأكل. بهذه الطريقة لن تُغرى إلى أكل كل الطعام الموجود بالطبق.

• يمكنك تقدير أحجام حصص الطعام حتى عندما لا تتمكن من تحديد أحجامها. * على سبيل المثال:

- تبلغ وجبة اللحم أو السمك أو الدواجن 3 أوقيات - بحجم راحة يدك تقريبًا
- تبلغ وجبة الجبن 1 أوقية - بحجم إبهامك
- تبلغ وجبة الحليب أو الزبادي أو الخضروات الطازجة كوبًا واحدًا - بحجم كرة التنس

*نظرًا لأن جميع الأيدي بأحجام مختلفة، قارن بين يدك بالقياسات الفعلية قبل تقدير أحجام الحصص.

• لا تصب التوابل على السلطة. بدلاً من ذلك، تقترح جمعية السكري الأمريكية أن تغمس طرف شوكتك في توابل السلطة ثم تقطع قطعة من الخس. ستستخدم كمية أقل من الصلصة بهذه الطريقة

• حاول الحد من المشروبات الكحولية والسكرية. فهي تضيف سعرات حرارية، ولكنها لا تضيف أي مواد غذائية إلى وجبتك

لمزيد من المعلومات حول الأكل الصحي، اطلب من طبيبك نسخة مجانية من كتيب **NovoCare® تخطيط الوجبات وحساب الكربوهيدرات**، أو اتصل على الرقم 1-800-727-6500 من يوم الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:30 صباحًا إلى 6:00 مساءً بتوقيت شرق أمريكا.



امسح الرمز ضوئيًا!

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.NovoCare.com للحصول على موارد إضافية ومعلومات مفيدة! وجّه كاميرا هاتفك الذكي إلى رمز الاستجابة السريعة للوصول السريع إلى الموقع الإلكتروني على هاتفك.

تمنح شركة Novo Nordisk Inc. الإذن بإعادة إنتاج هذا الجزء للأغراض التعليمية غير الربحية فقط بشرط الحفاظ على الجزء بتنسيقه الأصلي وعرض إشعار حقوق الطبع والنشر. تحتفظ شركة Novo Nordisk Inc. بالحق في إلغاء هذا الإذن في أي وقت.

إن NovoCare® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

إن Novo Nordisk هي علامة تجارية مسجلة لشركة Novo Nordisk A/S.

© حقوق الطبع والنشر لعام 2022 لصالح Novo Nordisk طُبِعَ في أمريكا US22DI00333 نوفمبر 2022

www.NovoCare.com