



تعليم المريض / مقدم الرعاية

# تحسين مستوى سكر الدم لديك بالنظام الغذائي

توضح هذه المعلومات كيفية تحسين مستوى سكر الدم (الغلوكوز) بالنظام الغذائي. كما توضح كيفية السيطرة على الأعراض الجانبية للعلاج والتحكم في مستوى سكر الدم في نفس الوقت.

## كيفية التحكم في مستوى سكر الدم بالنظام الغذائي

هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تؤثر على سكر الدم لديك، ومنها:

- التوتر والضغط.
- الأدوية.
- تغيير النظام الغذائي.
- النشاط البدني والتمارين.

قد تسبب بعض علاجات السرطان وأعراضها الجانبية أيضًا ارتفاع مستويات سكر الدم أو انخفاضها. يعتبر التحكم في سكر الدم جزءًا مهمًا من علاج السرطان، ونحن على أتم الاستعداد للمساعدة في هذا الشأن.

يعتمد التحكم في سكر الدم لديك بشكل كبير على فهم تأثير الطعام الذي تتناوله. قد يبدو ذلك مرهقًا. ربما تتلقى أنواعًا مختلفة من النصائح. ويعتبر أفضل نظام غذائي للشخص هو النظام الأنسب له. يعتمد نظامك الغذائي المثالي على حالتك الصحية، وخطة علاجك، إلى جانب تفضيلاتك الشخصية. وهي أمور تختلف من شخص لآخر.

ولهذا السبب حددت جمعية السكري الأمريكية توجيهات عامة. ويمكنها مساعدتك على التحكم في سكر الدم لديك، والمحافظة على وزن صحي، وخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب. من المهم كذلك محاولة اتباع نظام غذائي متوازن يوفر لك العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك.

لمعرفة مزيد من المعلومات، ناقش خبير التغذية السريري. سيقدم لك توصيات بناءً على حالتك وأهدافك الصحية.

## نبذة عن الكربوهيدرات

هناك 3 أنواع رئيسية من العناصر الغذائية:

- الكربوهيدرات.

- الدهون.

- الأطعمة البروتينية.

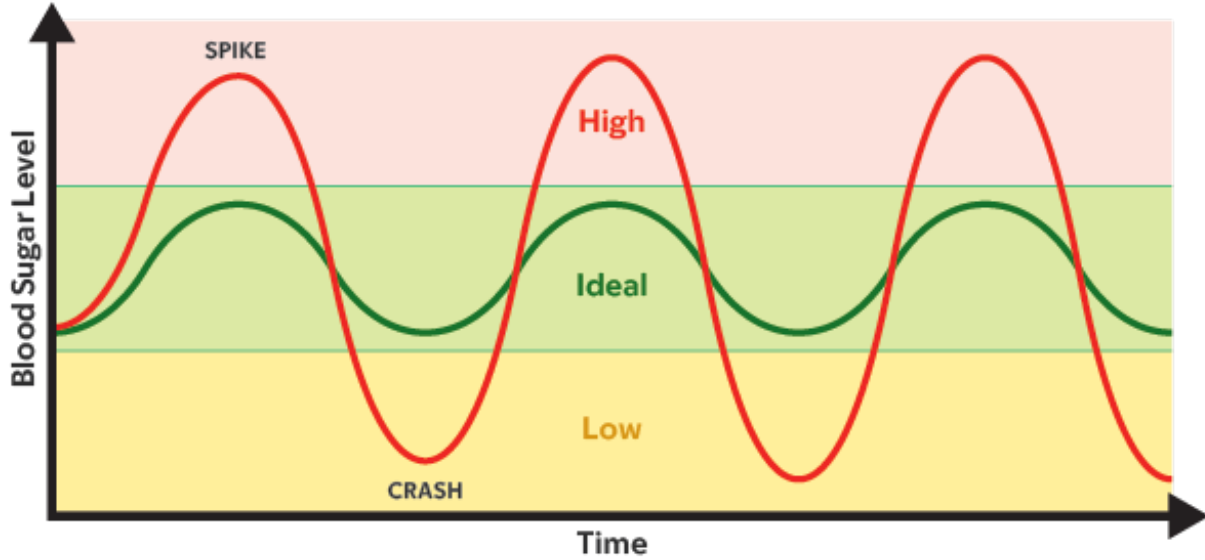
هي عناصر غذائية رئيسية تُعرف أحيانًا باسم المغذيات كبيرة المقدار أو الماكروز. فيما يكون لكل عنصر وظيفة مختلفة، فإنهم يعملون معًا لإمدادك بالطاقة. تحتوي العديد من الأطعمة على هذه العناصر الغذائية الثلاثة جميعها.

قبل أن يزودك الطعام بالطاقة، يحتاج الجسم لتحويلها إلى سكر يُعرف باسم الجلوكوز. فيما يمكن تحويل جميع العناصر الغذائية إلى جلوكوز، تتم هذه العملية بسهولة أكبر مع الكربوهيدرات. ولهذا السبب يُفضل الجسم استهلاك الكربوهيدرات كمصدر الطاقة الرئيسي.

### كيف تؤثر الكربوهيدرات على مستوى سكر الدم

فيما تزود الكربوهيدرات الجسم بالطاقة، فهي تؤثر كذلك على مستويات سكر الدم لديك. إذا تناولت الكثير من الكربوهيدرات، فقد تكون أكثر عرضةً للتعرض لمشكلات مرتبطة بمستوى سكر الدم.

ولا تؤدي جميع أنواع الكربوهيدرات لرفع مستوى سكر الدم بنفس الطريقة. فبعضها يرفع مستويات سكر الدم بسرعة بالغة، فيما ترفعه أنواع أخرى ببطء أكبر (انظر الشكل 1). وقد يجعل هذا من الصعب التحكم في سكر الدم. من المهم منع ارتفاع مستويات سكر الدم أكثر مما ينبغي (فرط سكر الدم) أو انخفاضها أقل مما ينبغي (هبوط سكر الدم).



الشكل 1. كيف يرتفع وينخفض مستوى سكر الدم

سيحدد مقدم الرعاية الصحية أو اختصاصي التوعية بمرض السكري الخاص بك الأرقام المستهدفة لسكر الدم لديك. تعتبر المحافظة على سكر الدم في حدود هذه الأرقام المستهدفة جزءًا مهمًا من علاجك.

## بالنسبة للمرضى الذين يتناولون أدوية علاج السكري

إذا كنت تتناول أدوية لعلاج السكري، فناقش مقدم الرعاية الصحية أو اختصاصي التوعية بمرض السكري قبل خفض كميات الكربوهيدرات التي تتناولها. إذا خفضت كمية الكربوهيدرات التي تتناولها بدرجة كبيرة، فربما تكون عرضةً لهبوط سكر الدم. لمعرفة المزيد، اقرأ *About Hypoglycemia (Low Blood Sugar)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar)).

## كيف تختار نوعية الكربوهيدرات المناسبة

نظرًا لأن الكربوهيدرات تعتبر مصدرًا جيدًا للطاقة والغذاء، يجب أن يتضمن نظامك الغذائي بعضًا منها. أثناء فترة علاجك، قد يُطلب منك تتبع كمية الكربوهيدرات التي تتناولها أو تغييرها. فهذا يساعدك على التحكم في مستويات سكر الدم.

يقدم لك هذا القسم نصائح عامة حول كيفية التحكم في سكر الدم لديك عن طريق النظام الغذائي. لمعرفة المزيد، ناقش خبير التغذية السريري أو اختصاصي التوعية بمرض السكري.

## اختيار أصناف الطعام المحتوية على الكمية المناسبة من الكربوهيدرات

يعرض الجدول التالي أمثلة على الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات. وهو يضم الأطعمة ذات القدر الأقل من الكربوهيدرات والتي تحتوي في نفس الوقت على العناصر الغذائية التي تحتاجها.

عند التحكم في مستوى سكر الدم لديك، قد يتعين عليك تناول كمية أقل من الكربوهيدرات. اختر الأطعمة المحتوية على قدر أقل من الكربوهيدرات عندما يكون سكر الدم لديك مرتفعًا.

أطعمة خالية من الكربوهيدرات	أطعمة محتوية على الكربوهيدرات
<ul style="list-style-type: none"> <li>● اللحوم والدواجن، مثل لحم البقر، العجل، الغنم، الدجاج، الديك الرومي</li> <li>● الأسماك والمأكولات البحرية</li> <li>● الجبنة</li> <li>● البيض</li> <li>● الزبدة والزيت</li> <li>● الخضروات غير النشوية، مثل الطماطم، الفلفل، السبانخ، الكالي، البروكلي، القرنبيط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الحليب، الزبادي، الآيس كريم</li> <li>● الفواكه الطازجة الكاملة، الفواكه المجففة، العصائر</li> <li>● الخبز، الحبوب، الأرز، المعكرونة</li> <li>● البقوليات، العدس</li> <li>● الخضروات النشوية، مثل البطاطس، الذرة، البازلاء، القرع</li> <li>● الصودا، الشاي المثلج المحلى، عصير الفواكه</li> <li>● الكعكة، السكاكر، الشوكولاتة، الكوكيز، المقرمشات، رقائق البطاطس، الفشار، البسكويت المملح</li> </ul>

## كيفية التحكم في مستوى سكر الدم بالألياف

هناك طريقة أخرى للتحكم في مستوى سكر الدم وهي اختيار الكربوهيدرات الغنية بالألياف وقليلة السكر. تساعد الألياف على التحكم في مستويات سكر الدم بإبطاء امتصاص الجسم السكر. اختر الأطعمة التي تحتوي على أكثر من 3 جرامات من الألياف لكل حصة طعام.

يمكنك العثور على كمية الألياف في الأطعمة المُعبأة بقراءة ملصق الحقائق التغذوية. ويضم ملصق الحقائق التغذوية معلومات عن كمية عناصر غذائية معينة يحتوي عليها الطعام أو الشراب. كمية الألياف مدرجة في صف "الألياف الغذائية" (انظر الشكل 2).

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (60g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 65mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 18g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 5g	<b>8%</b>
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

الشكل 2. أين يمكن العثور على الألياف الغذائية على ملصق الحقائق التغذوية

## الألياف القابلة للذوبان

تساعد الألياف القابلة للذوبان على التحكم في مستويات سكر الدم بإبطاء سرعة استهلاك الجسم للكربوهيدرات. وهي تتحلل في الماء لتُكوّن مادة هلامية ويكون أسهل على الجسم امتصاصها. الألياف القابلة للذوبان وتوجد في الأطعمة مثل الشوفان والبازلاء والفاصوليا والتفاح والموالح والشعير.

من المهم تناول الأطعمة الغنية بالألياف التي تحتوي على ألياف قابلة للذوبان، مثل:

- حصة مكونة من 3/4 كوب إلى كوب واحد من الرقائق متعددة الحبوب.
- 1/2 كوب من البقوليات أو العدس.
- 3 أكواب من الفشار (المُدخن).
- حبة بطاطس أو بطاطا حلوة متوسطة الحجم.

ربما يكون من الصعب تناول فقط الكربوهيدرات الغنية بالألياف. جرب استبدال الأطعمة قليلة الألياف بتلك الغنية بالألياف قدر استطاعتك.

## تقييد كمية الكربوهيدرات في وجباتك عند الحاجة لذلك

إذا كان مستوى سكر الدم مرتفعًا لديك، فربما يساعدك تناول الوجبات قليلة الكربوهيدرات على إعادته إلى النطاق المستهدف. لا تتوقف أبدًا عن تناول جميع الكربوهيدرات، لا سيما إن كنت تتلقى الإنسولين. فقد يؤدي ذلك لحدوث انخفاض حاد في سكر الدم. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على المزيد من المعلومات.

فيما يلي بعض الطرق التي تساعدك على تناول قدر أقل من الكربوهيدرات في وجباتك:

- تناول مصدرًا رئيسيًا واحدًا من الكربوهيدرات في الوجبة الواحدة بدلاً من اثنين. على سبيل المثال، تناول إما الأرز البني أو البقوليات وليس كليهما.
- أضف توابل مثل القرفة أو الزنجبيل إلى الحبوب بدلاً من الفواكه.
- تناول الماء المُنكَّه الخالي من السكر والماء الفوار بدلاً من عصير الفواكه. يحتوي عصير الفواكه المصنوع من فاكهة طبيعية غالبًا على قدر كبير من السكر.
- أضف الخضروات والبروتينات إلى الوجبات الغنية بالكربوهيدرات. على سبيل المثال، تناول السلطة والدجاج مع المعكرونة بدلاً من تناول المعكرونة بمفردها.
- استبدل أصناف الطعام بالبروتين أو أضف المزيد منه، مثل البيض، إلى وجبة الإفطار بدلاً من تناول المزيد منه الخبز أو الفواكه.

## كيفية حساب الكربوهيدرات للتحكم في سكر الدم

يتضمن حساب مقدار الكربوهيدرات وضع خطة للوجبات المحتوية على عدد معين من جرامات الكربوهيدرات لكل وجبة وتتبع هذه الوجبات. يساعدك حساب الكربوهيدرات على التحكم في مستويات سكر الدم عن طريق الطعام الذي تتناوله. يوصى بوجه عام بهذا النوع من خطط الوجبات للمرضى الذين يتلقون الإنسولين.

عند حساب مقدار الكربوهيدرات، استخدم الرقم الوارد في صف “الكربوهيدرات الكلية” في ملصق الحقائق التغذوية (انظر الشكل 2). استهدف تناول 45 إلى 50 جرامًا ككمية الكربوهيدرات الكافية في كل وجبة، أو كمية الكربوهيدرات التي يوصي بها فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

## خطوات لحساب الكربوهيدرات

الخطوة 1: ناقش فريق الرعاية الصحية لتحديد كمية الكربوهيدرات التي ينبغي عليك تناولها في كل

الخطوة 2: تعلم اختيار الأطعمة ومجموعات الأطعمة التي تضيف كمية الكربوهيدرات المناسبة إلى نظامك الغذائي. ناقش خبير التغذية السريري أو اختصاصي التوعية بمرض السكري للحصول على مزيد من المعلومات.

الخطوة 3: احسب عدد جرامات الكربوهيدرات (لكل حصة طعام) للطعام الذي تتناوله. استخدم ملصق الحقائق التغذوية المدرج على عبوة الطعام لإجراء هذه العملية.

الخطوة 4: قس كميات طعامك بناءً على حجم حصة الطعام المُدُون على ملصق الطعام (انظر الشكل 3). يمكنك استخدام كوب قياس أو ميزان مطبخ. من المهم قياس كمية الطعام في البداية حتى تعتاد على حجم حصة الطعام المناسب. وبعد الاعتياد على حجم حصة الطعام المناسب، لا بأس بقياس كميات الطعام بشكل تقديري. حيث لا يُشترط أن تكون دقيقة. ناقش خبير التغذية السريري لمعرفة المزيد من المعلومات حول قياس كميات حصص الطعام.

## مثال على حساب الكربوهيدرات

استخدم ملصقات الحقائق التغذوية للتدرب على حساب كمية الكربوهيدرات في الوجبة. احسب كمية الكربوهيدرات لحصة طعام واحدة من رقائق Cheerios<sup>™</sup> وحصة واحدة من الحليب (انظر الشكلين 3 و4).

## Nutrition Facts

Serving Size 1 ½ cup (39g)

Amount per serving  
**Calories 140**

% Daily Value \*

<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Potassium</b> 250mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	<b>2%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

الشكل 3. ملصق الحقائق  
التغذوية لرقائق Cheerios

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240mL)

Amount per serving  
**Calories 100**

% Daily Value \*

<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 105mg	<b>4%</b>
<b>Potassium</b> 370mg	<b>11%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 12g	
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 0% • Calcium 30%	
Iron 0% • Vitamin D 30% • Folic Acid 0%	

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

الشكل 4. ملصق الحقائق  
التغذوية للحليب قليل الدسم  
%1



الكربوهيدرات الكلية في رقائق Cheerios: 29 جرام  
الكربوهيدرات الكلية للحليب قليل الدسم 1%: 12 جرام  
29 جرام + 12 جرام = 41 جرام

يضم إفطارك المكون من رقائق Cheerios والحليب قليل الدسم 1% كربوهيدرات كلية 41 جرام. هذه الكمية لوجبة بحجم 1 1/2 كوب (32 جرام) لرقائق Cheerios وكوب واحد من الحليب 1% دسم. تذكر قياس هذه الكمية من رقائق Cheerios والحليب عند إعداد صحن منهما.

## الفرق بين عدد الجرامات المدرجة على ملصقات الحقائق الغذائية

يمكن في بعض الأحيان قياس حجم حصة الطعام وكمية الكربوهيدرات في حصة الطعام الواحدة بالجرامات. ولكنهما ليسا متماثلين.

- عدد الجرامات (جرام) المدرج بجوار "حجم حصة الطعام" يعبر عن وزن صنف الطعام بالجرامات. إذا كنت تستخدم ميزان مطبخ، فيمكنك استخدام هذه المعلومات لقياس حجم حصة الطعام (انظر الشكل 5).
- عدد الجرامات المدرج بجوار "الكربوهيدرات الكلية" يحدد لك كمية الكربوهيدرات في حصة الطعام الواحدة (انظر الشكل 5).

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Serving Size</b>	<b>1 ½ cup (39g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
	<b>% Daily Value *</b>
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Potassium</b> 250mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	<b>2%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 130mg	<b>10%</b>
Iron 12.6mg	<b>70%</b>

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

الشكل 5. عدد الجرامات المدرج على ملصق الحقائق التغذوية

## ما ينبغي فعله عند عدم وجود ملصق حقائق تغذوية

إذا لم تكن عبوة الطعام تحمل ملصق الحقائق التغذوية أو إذا كنت تتناول الطعام خارج المنزل، فراجع معلومات الكربوهيدرات عبر الإنترنت. هناك بعض مواقع الويب، مثل [www.CalorieKing.com](http://www.CalorieKing.com) و [www.MyFitnessPal.com](http://www.MyFitnessPal.com)، التي تتضمن أيضًا تطبيقات الأجهزة المحمولة لهاتفك الذكي وحاسبك اللوحي. ناقش خبير التغذية السريري للتعرف على مزيد من الموارد.

## بالنسبة للمرضى الذين يتلقون الإنسولين

إذا كنت تتلقى الإنسولين، فسيوضح لك مقدم الرعاية الصحية كيفية قياس جرعة الإنسولين لكل وجبة. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية أو اختصاصي التوعية بمرض السكري للحصول على المزيد من المعلومات.

# كيفية التحكم في التغذية أثناء علاج السرطان

أثناء علاج السرطان، قد تحد الأعراض الجانبية من قدرتك على تناول الطعام الجيد. ويمكن أن تشمل الأعراض الجانبية الغثيان (الشعور بالرغبة في التقيؤ) أو تغير المذاق أو فقدان الشهية.

وعدم القدرة على تناول الطعام قد يعرضك لخطر فقدان الوزن. كما يرفع مخاطر سوء التغذية (عندما لا يحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها).

اقرأ التغذية السليمة أثناء علاج السرطان ([www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)) لمعرفة مزيد من المعلومات حول توجيهات التغذية العامة خلال رعاية مرضى السرطان.

إذا كنت تواجه صعوبة في تناول الطعام أثناء العلاج، فتحدث مع مقدمي الرعاية الصحية وخبير التغذية السريري. ربما يتعين عليك تغيير نظامك الغذائي للحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجها. في بعض الأحيان، قد يوجهونك للتركيز بشكل أقل على حساب الكربوهيدرات.

إن تناول عدد أكبر من الوجبات الصغيرة قد يجعل من السهل عليك تلبية أهدافك المتعلقة بالتغذية. يمكن أن يساعدك خبير التغذية السريري في تحديد أهدافك الخاصة بالكربوهيدرات لكل وجبة صغيرة. ركز على تناول المزيد من البروتين والدهون الصحية. فهذا يساعدك في الحصول على المواد الغذائية التي تحتاجها أثناء التحكم في مستوى سكر الدم.

- المكسرات وزبدة المكسرات.
- البذور، مثل بذور اليقطين أو بذور الكتان.
- الأفوكادو.
- الزبادي غير المُحلى (العادي) والجبنة.
- البروتين الخالي من الدهن، مثل الأسماك والدجاج والبيض والتوفو.
- زيت الزيتون وزيت الكانولا.

ربما يكون تغيير النظام الغذائي مفيداً. غير أنك ستكون لا تزال بحاجة إلى الأدوية للسيطرة على الأعراض الجانبية بصورة أفضل. إذا كنت تتناول أدوية موصوفة، فاحرص على اتباع تعليمات فريق الرعاية الصحية الخاصة بتناولها.

## نصائح للتحكم في الأعراض الجانبية للعلاج وارتفاع مستوى سكر الدم

فيما يلي بعض النصائح حول ما يمكنك تناوله للتحكم في الأعراض الجانبية للعلاج أثناء السيطرة على مستوى سكر الدم لديك.

## كيفية التحكم في الغثيان أثناء العلاج

يحدث الغثيان في كثير من الأحيان بسبب تلقي العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي والخضوع للجراحة. وقد يحدث أيضًا بسبب الألم وبعض الأدوية والعدوى. للتحكم في الغثيان، جرب:

- تناول الأطعمة النشوية عديمة النكهة، مثل التوست الجاف أو المقرمشات.
- تناول الزبادي العادي أو الزبادي بالفانيليا.
- تناول شرائح الثلج.
- تناول مشروب غازي قليل السكر.
- تجنب الأطعمة ذات الروائح القوية.
- تناول شاي الزنجبيل.

للتعرف على مزيد من النصائح، اقرأ *Managing Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)) أو ناقش خبير التغذية السريري أو اختصاصي التوعية بمرض السكري.

## كيفية التحكم في تغير المذاق أثناء العلاج

قد يؤثر العلاج على حاسة التذوق لديك، وتختلف تغيرات المذاق من شخص لآخر. التغييرات الأكثر شيوعًا هي وجود مذاق مر ومعدني في فمك، وفي بعض الأحيان، قد لا يبدو مذاق الطعام مثل أي شيء. وقد تجعلك هذه التغييرات ترغب في تناول المزيد من الكربوهيدرات.

قبل إعداد وجبة طعام بحصة أكبر من الكربوهيدرات، جرب:

- استخدام الأعشاب والتوابل الطازجة وذات النكهة القوية.
- اختيار وإعداد الأطعمة الجيدة من حيث المظهر والرائحة بالنسبة لك.
- تناول الأطعمة الحمضية واللاذعة. فهي يمكن أن تساعد في تحفيز حاسة التذوق. يمكنك أيضًا عصر بعض الليمون على الطعام.
- إضافة الماء أو الملح إلى الأطعمة المُسكَّرة للغاية.
- تناول الطعام باستخدام أدوات المائدة البلاستيكية أو الخشبية وليس المعدنية إذا كان مذاق الطعام معدنيًا.

لتعرف على مزيد من النصائح، اقرأ *Managing Taste Changes During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-taste-changes-during-chemotherapy) أو ناقش خبير التغذية السريري.

## كيفية التحكم في فقدان الشهية أثناء العلاج

فقدان الشهية هو قلة الرغبة في تناول الطعام. وهو يعتبر أحد الأعراض الجانبية الأكثر شيوعًا للعلاج. عندما تفقد شهيتك، قد ترغب في تناول الأطعمة المريحة للشعور بالتحسن. وقد يجعل هذا من الصعب الالتزام بنظام غذائي متوازن والتحكم في مستويات سكر الدم.

- أضف مزيد من البروتين إلى نظامك الغذائي، مثل الدجاج أو الأسماك أو البيض أو التوفو.
- تناول مشروبات البروتين أو مكملًا غذائيًا عالي البروتين ومنخفض الكربوهيدرات. بعضها مشروبات عالية السعرات الحرارية وجاهزة للشرب تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية المضافة. وهناك أيضًا المساحيق التي يمكنك خلطها بالأطعمة أو المشروبات الأخرى. وأغلبها أيضًا خالية من اللاكتوز. وهذا يعني أن بوسعك تناولها حتى وإن لم تكن تتحمل اللاكتوز (لديك مشكلات في هضم منتجات الحليب). ناقش خبير التغذية السريري للتعرف على الاقتراحات.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية بشأن أعراضك. فربما يعطيك وصفة طبية تتضمن دواءً فاتحًا للشهية.

من الصعب التحكم في سكر الدم لديك أثناء تلقي علاج السرطان. أحيانًا قد تحتاج لما هو أكثر من النظام الغذائي المناسب وروتين ممارسة التمارين. إذا كنت تواجه مشكلات متعلقة بالتحكم في سكر الدم، فناقش فريق الرعاية الصحية.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

How To Improve Your Blood Sugar With Your Diet - Last updated on November 20, 2023  
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان