عيد الفطر ومرضى السكر... كيف تتجنب المضاعفات وتستمتع بالحلويات

عيد الفطر هو عيد "الكعك والشاي والحلويات"، حيث تعد الصورة الأولى التي تأتى في ذهن أي شخص عند ذكر عيد الفطر، هي طبق مملوء بالكعك المغطى بالسكر، بجانب البسكويت والبيتي فور، حيث تحتوى تلك الحلويات على كميات كبيرة من السكر والدهون، مما يجعلها طعامًا غير صحي خاصة لأصحاب الأمراض المزمنة.

وتمثل تلك الأطعمة مشكلة لمرضى السكر تحديدًا، وذلك في حالة الإفراط في تناولها، الأمر الذى يستدعى اتباع مجموعة من النصائح للاستمتاع بالعيد بدون مضاعفات.

وبحسب موقع "UK Diabetes" يؤدى الإفراط في تناول الطعام، خاصةً الأطعمة الغنية بالدهون أو السكر، إلى صعوبة التحكم بشكل صحيح في مستوى السكر بالدم بالنسبة لمرضى السكر، بجانب أنها تؤدي إلى زيادة الوزن.

ويوجد عدد من النصائح لمرضى السكر لتجنب المضاعفات خلال العيد، وهي:

1-إجراء تبديلات لتقليل تناول السكر والملح والدهون المشبعة

يمكن الاستمتاع بالأطعمة السكرية من حين لآخر إذا كنت مصابًا بمرض السكر، ولكن التغييرات البسيطة قد تُحدث فرقًا كبيرًا، على سبيل المثال يمكن استبدال السكر العادي مع سكر "الدايت".

2-عدم الإفراط في تناول الأطعمة السكرية مع الشاي

يجب الحرص على عدم الإفراط في تناول البسكويت أو البيتي فور مع الشاي، لأنها ستزيد من استهلاك للسكر والدهون والسعرات الحرارية، لذلك يجبب تقليل الكميات.

3-حافظ على رطوبة جسمك

شرب كميات كافية من الماء والمشروبات الخالية من السكر، بدًلا من المشروبات الغازية أو العصائر التي قد تحتوي على الكثير من السكر المضاف، يساهم في الحفاظ على ترطيب الجسم، والحفاظ على مستوى السكر في الدم.

4-إدارة مستويات السكر في الدم

إذا كنت تقيس مستوى السكر في دمك بالعادة، فستحتاج إلى مراقبته بشكل متكرر خلال الاحتفالات للتأكد من بقائه ضمن النطاق المستهدف.

5-احصل على ما يكفي من الألياف

البقوليات كالحمص والفاصوليا والعدس مصدر جيد للألياف، وتوفر بروتينًا نباتيًا منخفض الملح والدهون المشبعة بشكل طبيعي، استخدام هذه البقوليات بدًلا من اللحوم الحمراء أو اللحوم المصنعة سيقلل من استهلاكك للملح والدهون المشبعة.

6-ممارسة الرياضة

حاول الحفاظ على نشاطك البدني للحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم.