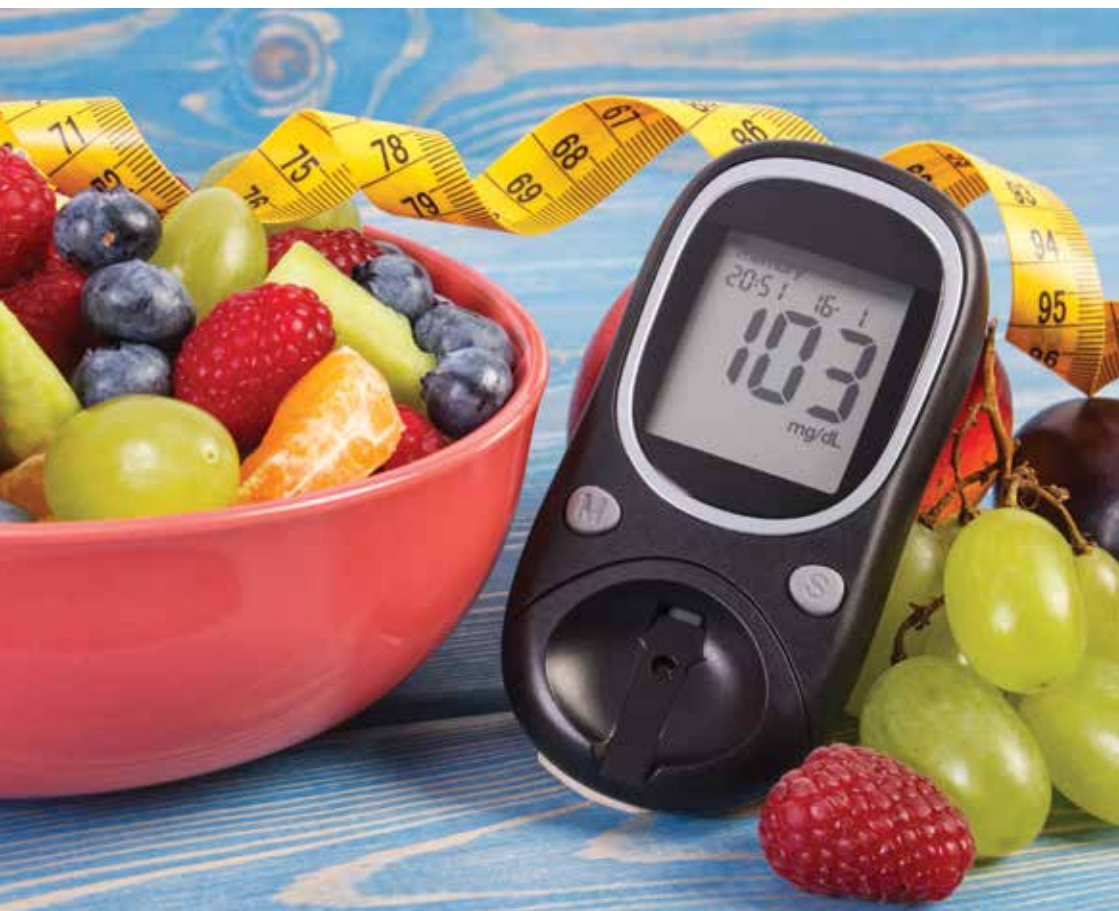




مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري  
Imperial College London Diabetes Centre  
A Mubadala Health Partner

# Diabetes and Healthy Eating



A healthy lifestyle that includes diet and exercise is important for maintaining a healthy body.



## HEALTHY EATING



### EAT LESS FAT

- Avoid fried food.
- Avoid saturated fats such as butter, ghee, and mayonnaise.
- Make lower fat choices such as skinless chicken, lean meats and trim fats on eat.



### EAT LESS SUGAR

- Limit your intake of 'sugary' foods like cakes, cookies, honey, sugar, and regular soft drinks.



### EAT MORE FIBRE

- Include more foods that are high in fibre like whole-grain bread, oats, lentils, beans, peas, fresh fruits and vegetables.



### EAT LESS SALT

- Limit your intake of 'salty' foods like processed cheeses/meat, olives, pickles, salted nuts, pretzels and salty fast foods.
- Avoid adding salt while cooking and do not add salt from the shaker.



## HEALTHY WEIGHT

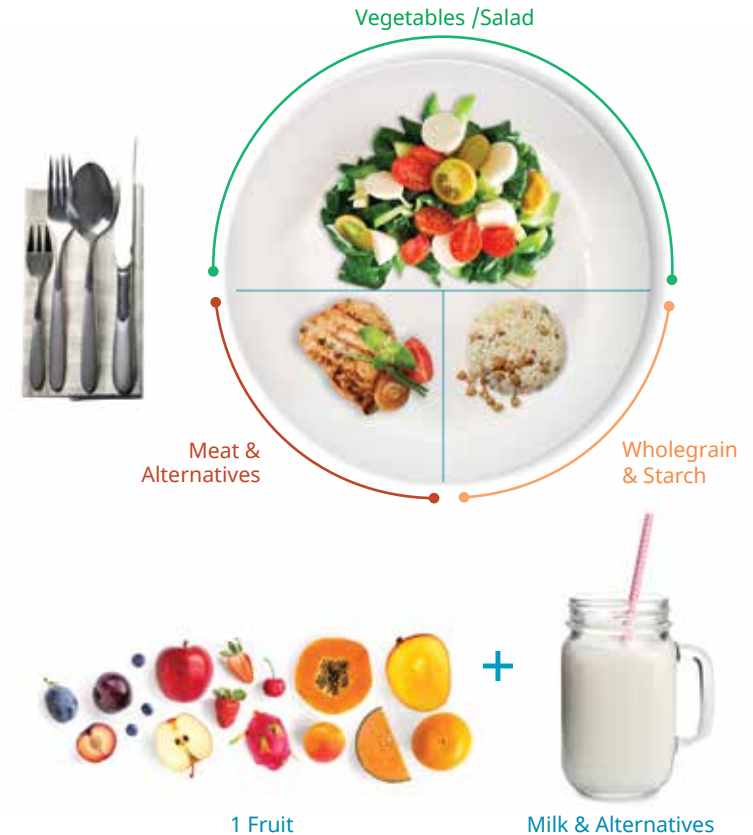
To achieve and /or maintain a healthy body weight:

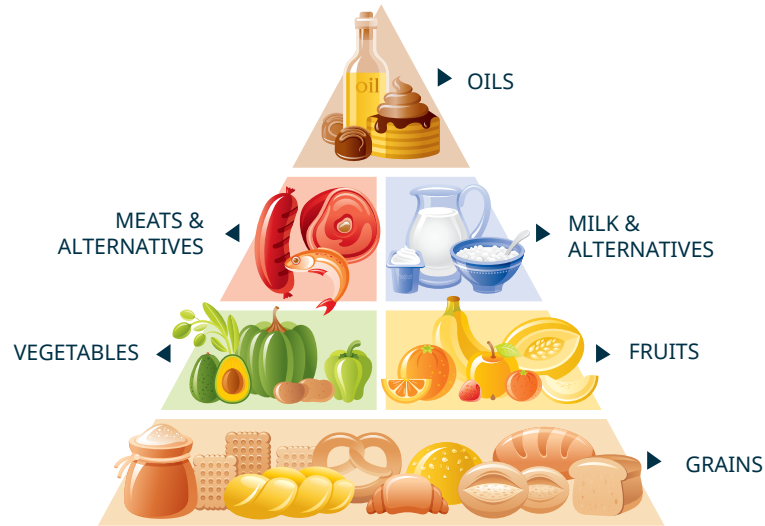
- Make wise food choices according to the food guide.
- Control portion sizes.
- Stay physically active on a daily basis.



## PHYSICAL ACTIVITY

Enjoy regular physical activity for a minimum of 30 minutes per day at least 5 times per week. Control portion sizes using the 'Plate Method' below:





### OILS

Use Oils sparingly. Choose more often mono-unsaturated & poly-unsaturated oils such as: canola and olive oil.



### MEATS & ALTERNATIVES

Choose chicken, fish, lean meat cuts, and legumes more often.

**Did you know that you can substitute seeds for meats in salads?**



### MILK & ALTERNATIVES

Choose low-fat/skimmed dairy products and fortified Soya beverages.

**Did you know that milk & its alternatives are an excellent source of Calcium, Vitamin D and minerals which are essential for good bone health?**



### FRUITS & VEGETABLES

Eat at least 5 portions of fruits and vegetables per day.

**Did you know that fruits and vegetables are an excellent source of vitamins and minerals?**



### GRAINS

Choose whole-wheat/grain bread/ pasta/ whole grain cereals, long-grain rice (particularly Basmati).

**Did you know that low glycaemic index (GI) starches (e.g. whole grain bread) do not raise your blood glucose like high GI starches (e.g. potatoes & white bread)?**

SATISFY YOUR THIRST WITH WATER.  
BE ACTIVE, GET GOING!



### FAMILIARIZE YOURSELF WITH THE GLYCEMIC INDEX (GI)

The GI is a tool that ranks carbohydrate containing foods according to their effect on blood glucose levels.



### HIGH GI FOODS

are quickly absorbed by your body and raise your blood sugar levels rapidly.



### LOW GI FOODS

are slowly absorbed by your body and raise your blood sugar levels gradually which is considered healthier.

### HOW TO OBTAIN A LOW-GI DIET?



Choose multi-grain, whole wheat, rye, or pumpernickel breads.



Choose long-grain rice (e.g. Basmati), pasta (cooked al dente), whole wheat bulghur, and barley.



Enjoy fresh vegetables & fruits.



Avoid High GI fruits like watermelon, mangos, dates, banana and grapes.



Enjoy Low GI fruits like oranges, strawberries, raspberries, blueberries, apples, kiwi, and cherries.



## THE HAND GUIDE

You can stay on track by using this quick guide to estimate your portion sizes when you cannot, or prefer not to, measure your food. Use the hand guide to estimate how much you consume:



**THUMB TIP**  
= 1 serving or 1 tsp olive oil



**THUMB**  
= 1 serving or 30 g low fat cheese



**FIST**  
= 3 servings or 9 tbsp pasta or rice



**PALM WITH THE THICKNESS OF YOUR LITTLE FINGER**  
= 3 servings or 90 g cooked meat



**HANDFUL**  
= 1 serving or 30 g nuts

قلل من استهلاك الفواكه ذات مؤشر سكر مرتفع مثل: البطيخ، والتمر، والموز، والعنب، والمانجو، والفواكه المجففة.



احرص على تناول الفاكهة ذات مؤشر سكر منخفض مثل: الفراولة، والتوت، والتفاح، والبرتقال، والكمثرى، والكيوي، والكرز.



## دليل القياس باليد

بإمكانك استخدام هذا الدليل السريع لكي تقوم بتقدير حجم حصتك من الطعام المسموحة لك حين لا تستطيع أن تزن طعامك، أو إذا كنت ممن يفضلون عدم وزن الطعام. استعمل دليل قياس اليد لكي تقدر حجم استهلاكك للطعام تقريبا:



رأس الإبهام  
= حصة أو ملعقة صغيرة زيت الزيتون



الإبهام  
= حصة أو 30 غ من الجبنة قليلة الدسم



قبضة اليد  
= ثلاث حصص أو 9 ملاعق طعام من المعكرونة أو الأرز



راحة اليد  
= ثلاث حصص أو 90 غ من اللحم المطبوخة



ملء اليد  
= حصة أو 30 غ من المكسرات



### الحبوب:

اختر الخبز الأسمر ( بالنخالة، القمح الكامل)، حبوب الإفطار الكاملة، الأرز ذات الحبة الطويلة (البسمتي).  
هل تعلم أن الأطعمة ذات مؤشر السكر المنخفض كالخبز بالقمح الكامل لا ترفع مستوى السكر في الدم مثل الأطعمة ذات مؤشر السكر العالي كالبطاطس والخبز الأبيض؟



تذكر دائماً أن تروي عطشك بالماء ...  
وكن نشيطاً، تحرك اليوم!



### تعرف على مؤشر السكر

يعتبر مؤشر السكر طريقة لتصنيف الأطعمة التي تحتوي على السكريات والنشويات حسب تأثيرها على مستوى السكر في الدم.



### الأطعمة ذات مؤشر سكر عالي:

تُمتص بسرعة كبيرة وينتج عن هذا الأمر ارتفاع سريع بمعدل نسبة السكر في الدم.



### الأطعمة ذات مؤشر سكر منخفض:

تُمتص ببطء وترفع نسبة السكر في الدم بشكل بطيء.

### إرشادات عامة لإتباع نظام غذائي ذات مؤشر سكر منخفض

اختر دائماً الخبز الأسمر وحبوب الإفطار بالقمح الكامل أو الحبوب الكاملة.



اختر دائماً الأرز ذات الحبة الطويلة (السمراء أو البسمتي) والمعكرونة المصنوعة بالقمح الكامل (يفضل عدم طبخها لمدة طويلة)، والبرغل الأسمر، والشعير، والجاودر.



تمتع بتناول الخضار والفواكه الطازجة يومياً.



### الدهون:

احرص على الاعتدال في تناول الزيوت، واستبدلها بخيارات أخرى كالدهون الغير مشبعة مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون.  
هل تعلم ان بعض أنواع الزيوت قد تكون مفيدة لصحتك ؟



### اللحوم وبدائلها:

اختر اللحوم الخالية من الشحوم، الأسماك الغنية بالدهون، والبقوليات.  
هل تعلم أنك تستطيع استبدال اللحوم بالبذور (كبدور دوار الشمس واليقطين) في السلطات؟



### الحليب وبدائله:

اختر منتجات الحليب والألبان قليلة الدسم / الخالية من الدسم ومنتجات حليب الصويا المدعمة بالفيتامينات.  
هل تعلم بأن الحليب وبدائله مصدر غني بالكالسيوم وفيتامين د، اللذان يلعبان دوراً مهماً في الحفاظ على صحة العظام وتقويتها؟



### الفواكه والخضروات:

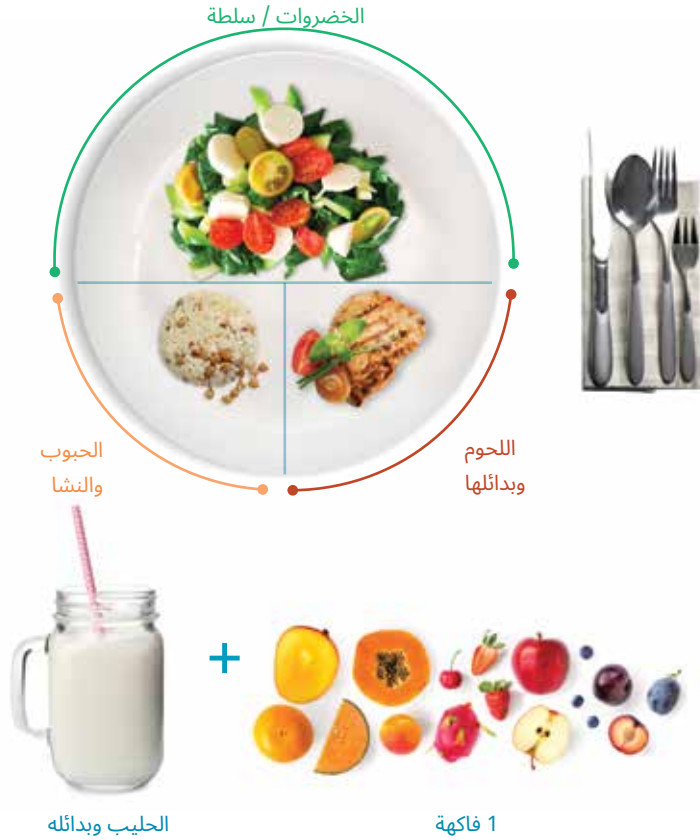
تناول على الأقل 5 حصص من الفواكه والخضروات يومياً.  
هل تعلم أن الفواكه والخضروات يشكلان مصدراً مهماً للمعادن والفيتامينات؟





## النشاط البدني

حاول القيام ببعض التمارين الرياضية باستمرار لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم على الأقل 5 أيام في الإِسبوع.



نمط الحياة الصحي هو العامل الرئيسي للمحافظة على جسم سليم.

## التغذية السليمة



## قلل من تناول الدهون



- تناول الطعام الغير مقلي.
- استبدل السمن والزبدة بالزيوت النباتية مثل زيت الكانولا والصويا والزيتون.
- اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون مثل منتجات الألبان والأجبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الشحوم والدجاج منزوع الجلد.

## قلل من تناول السكريات



- قلل من تناول السكريات والحلويات في المناسبات مثل الكيك، الحلوى، العسل، السكر، والمشروبات الغازية (التي تحتوي على السكر).

## أكثر من تناول الألياف



- احرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر (القمح الكامل)، المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، الشوفان، البقوليات، الفواكه والخضروات.

## قلل من تناول الملح



- تجنب الأطعمة الغنية بالملح مثل المعلبات والمخللات والمكسرات المملحة والأجبان واللحوم المصنعة. وجرب استبدال الملح بإضافة البهارات والتوابل أو البصل والثوم أثناء تناول الطعام.
- لا تضيف الملح أثناء الطهي.

## المحافظة على وزن صحي



- ستساعدك النقاط التالية على الحفاظ على وزنك بشكل سليم:
- اختيار وجبات غذائية صحية حسب الدليل الغذائي.
- اضبط كمية الطعام المتناول.
- مارس الأنشطة البدنية بشكل يومي ومستمر.



مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري  
Imperial College London Diabetes Centre  
A Mubadala Health Partner

# السكري والتغذية السليمة

