



Bahrain Defence Force  
Royal Medical Services  
Military Hospital

## Nutrition and Diabetes

- Eat 3 portions of fruits each day (apple, pear, and orange... est.) and avoid or decrease fruits high in sugar (Mango, figs, dates, grapes, melon and yellow bananas).
- Avoid smoking.
- Avoid adding excessive oil when cooking and use the Mono-unsaturated oils such extra virgin olive oil, canola oil and sun flower oil.
- Avoid or decrease Alcohol consumption (as it contains High sugar levels ).
- Choose low or skimmed milk and dairy products.
- Try to exercise (walking) for 25-30 minutes for 3-5 days per week .
- Drink 6-8 glasses of water per day for healthy kidneys.



Prepared by:  
Dr. Hala Al-Hakeem - Specialist Family Physician  
Dr. Samah Al-Alawi - Specialist Family Physician

Primary Health Care

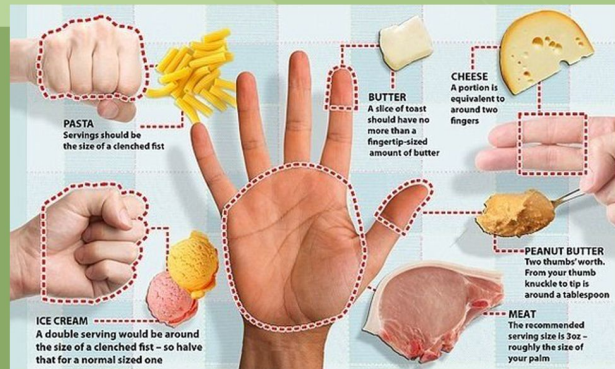


## How to select healthy foods



## How to estimate your food

It's necessary for you to know the quantity of food required to maintain a balanced blood sugar level. One way of doing this is to use units for measuring your food in a cup, spoon or scale.



- One fist full = 1 cup (vegetables, fruits, cooked rice, pasta).
- Palm of hand amount of lean meat, chicken or fish.
- A 1/4 fist of nuts = 1 ounce or 24gm.
- Thumb volume = 30gm of low fat cream cheese or hard cheese.
- Tip of thumb cooking oil, mayonnaise, butter and peanut butter.



Half of the big Nan bread (Bahraini bread).



one lebanese bread.



Bowl of cooked rice.

Nutrition Facts	Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (59g) Servings Per Container About 8	3 servings per container Serving size 2/3 cup (59g)
Amount Per Serving	Amount per serving
Calories 230	Calories from Fat 12
	<b>Calories 230</b>
Total Fat 8g	Total Fat 8g
Saturated Fat 1g	Saturated Fat 1g
Cholesterol 0mg	Cholesterol 0mg
Sodium 100mg	Sodium 100mg
Total Carbohydrate 37g	Total Carbohydrate 37g
Dietary Fiber 4g	Dietary Fiber 4g
Sugars 1g	Sugars 1g
Protein 1g	Protein 1g
Vitamin A 10%	Vitamin A 10%

Reading the nutritional value of food: It's advisable to read the nutritional information on the cans and packed food to be sure of its sugar and cholesterol (calories) content. Your physician or dietician can teach you how to read this information.



Monitoring your daily food: The best way to monitor your food is to note down your daily food intake this will help you to control your blood sugar level.

## General Advice

- Take 5 to 6 meals per day (3 main meal and 3 light snacks) in type 1 DM. In type 2 DM, 6 small portions meals or 3 main meals.
- Take your meal after half an hour from insulin injection if you are taking Novomix or immediately before meals if you are taking Novorapid.
- Avoid sugar, honey, jam, sweets and canned food that has high sugar content and exchange it with natural or artificial sugar (Candril or Splinda) available in supermarkets.
- Avoid Sodas and Soft drinks that have high sugar content and exchange it with diet soft drink.
- Avoid fatty foods such as fried foods and exchange them with Grilled or boiled and make sure to choose the low fat meat (lean meat) and skinless chicken and egg white.
- Increase foods that are high in fiber such as vegetable, whole grain cereal, legumes and brown bread. If you wish to eat carbohydrates its best to choose the bran oats or brown rice to increase the fibers in food.





قوة دفاع البحرين  
الخدمات الطبية الملكية  
المستشفى العسكري

## الفذاء الصحي و مرض السكري



● الإبتعاد عن التدخين

● تناول 3-4 بدائل من الفاكهة في اليوم الواحد ( كالتفاح، كمثرى، برتقالة ) و الإقلال من الفاكهة الفنية بالسكريات ( كالمانجو، التين، التمر، العنب، الشمام، والموز الأصفر الناضج )

● تجنب المشروبات الكحولية أو تناولها بحذر لإحتوائها على كمية عالية من المواد السكرية

● تجنب اضافة الزيت بكميات زائدة عند الطبخ وإستخدام الزيوت الغير مشبعة مثل زيت الزيتون، زيت الكانولا و زيت عباد الشمس

● الحرص على ممارسة الرياضة ( المشي ) لمدة 25 -30 دقيقة على الأقل 3-5 أيام في الأسبوع

● إختيار الحليب و مشتقاته قليلة أو خالية الدسم

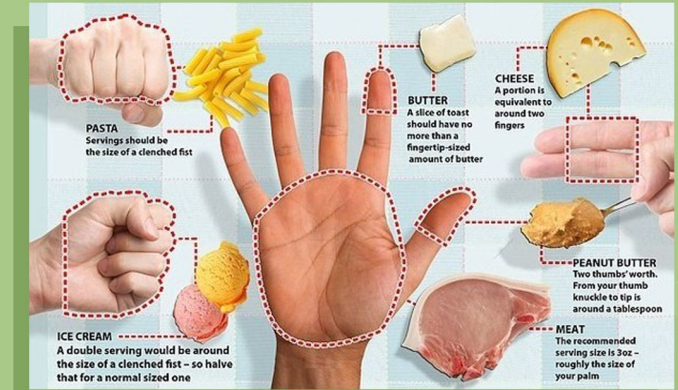
● الحرص على تناول 6-8 أكواب ماء في اليوم للكلى الصحية الطبيعية

## كيف تختار الطعام الصحي



## كيف تقدر كمية الطعام

من الضروري معرفة كمية الطعام لتستطيع موازنة نسبة السكر في الدم ومن الطرق التي يمكن معرفة كمية الطعام من خلالها هي استخدام المعايير بالكوب أو المعلقة أو الميزان



● قبضة اليد = 1 كوب ( للخضار، الفواكة، الأرز، معكرونة مطبوخة )

● قدر راحة الكف من اللحم، الدجاج، و السمك

● حفنة اليد من المكسرات

● قدر إبهام ( 30 غرام ) من الجبنة الكريمة مثل ( الكرافت و جبنة كيري ) و الجبنة الجافة ( الرومي و الطوم )

● قدر طرف الإبهام من زيت الطبخ، مايونيز، زبدة عادية أو زبدة الفول السوداني

## نصائح عامة لمرضى السكر

نصف خبز الخبز و ليس خبز كامل



واحد خبز لبناني



الأرز المطبوخ بقدر ملة الزبادي



قراءة نشرة الطعام: الحرص على قراءة بيانات العبوة على أي منتج غذائي والتأكد من محتوياته ( السكر - الدهون - السعرات الحرارية ) طبيبك الخاص أو أخصائي التغذية يمكنه أن يعلمك كيف تقرأ النشرات

Nutrition Facts	Nutrition Facts
Serving size 23 cup (56g)	Serving size 2/3 cup (56g)
Amount per serving	Amount per serving
Calories 230	Calories 230
Total Fat 10g	Total Fat 10g
Saturated Fat 1g	Saturated Fat 1g
Trans Fat 0g	Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg	Cholesterol 0mg
Sodium 160mg	Sodium 160mg
Total Carbohydrate 27g	Total Carbohydrate 27g
Dietary Fiber 4g	Dietary Fiber 4g
Sugars 1g	Sugars 1g
Protein 5g	Protein 5g
Vitamin A 10%	Vitamin A 10%

التدوين: يستحسن أن تدون يوميات غذائك هذا يساعدك على معرفة تأثير الأنواع المختلفة من الطعام على مستوى السكر في الدم. ويجب عليك التخطيط مسبقاً لما سوف تأكله خارج المنزل لأن ذلك سيساعدك في الحفاظ على انضباط مستوى السكر في الدم



● تناول من 5-6 وجبات خلال اليوم ( 3 وجبات رئيسية - 3 وجبات خفيفة ) لمرضى السكر النوع الأول، أما مريض السكر النوع الثاني يأخذ 6 وجبات خفيفة أو 3 وجبات رئيسية.

● تناول الوجبة الغذائية بعد أبرة الأنسولين ( النوفوميكس ) بنصف ساعة، أما إذا كان يأخذ النوفورايد فيجب عليه تناول الوجبة الغذائية مباشرة بعد الإبرة

● تجنب السكر و العسل و المربي و الحلويات والمعلبات التي تحتوي على السكر واستبدالها بما هو طبيعي أو بدائل السكر ( الكانديل ) الموجودة في السوق

● تجنب المشروبات الغازية والعصائر الغنية بالسكر واستبدالها بمشروبات تحتوي على بديل السكر (كالدايت)

● تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون كالمقليات واستبدالها بما هو مشوي أو مسلووق ومراعاة إختيار الأصناف قليلة الدسم ك لحم العجل والدجاج منزوع الجلد وبيض البيض

● الإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف كالخضار والحبوب الكاملة والبقول والخبز الأسمر وإذا ما أردت تناول النشويات فيفضل المخبوزات من الدقيق غير منزوع القشرة السطحية للإكثار من الألياف