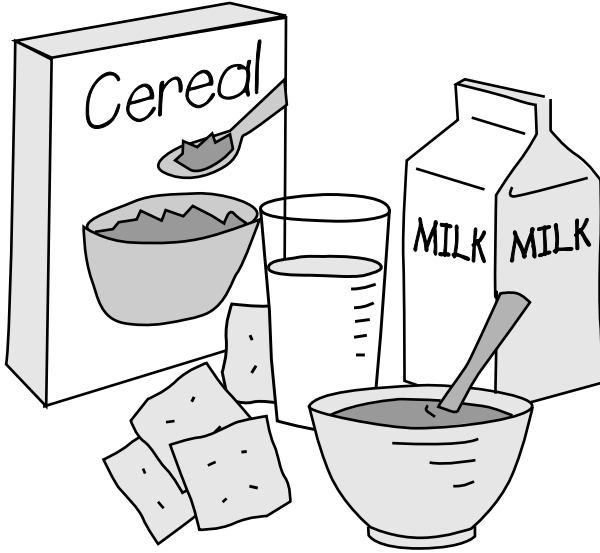


الحمية الغذائية أثناء المرض

1. عندما تصاب بالمرض، يصعب غالباً التكيف مع الوجبات المجدولة بانتظام. لذلك، فأنت بحاجة إلى تعويض النشويات التي افتقدتها من الوجبات التي طغت عليها السوائل أو الأطعمة السائلة.
2. يوصى بأن تستهلك حوالي 15 جرام من النشويات كل ساعة أثناء فترة المرض. والأطعمة التالية تقدم لك 15 جراماً من النشويات:



- أ. 1 كوب من الشوربة
- ب. 1/2 كوب من الحبوب المطبوخة
- ج. 1 1/2 كوب من عصير الطماطم أو الخضار
- د. 1/2 كوب من عصير الفاكهة أو 6 أوقيات (1/2 علبة) من المشروبات الغازية العادية.
- هـ. 10 أوقيات من الحليب
- و. 1/2 كوب من الأيس كريم
- ز. 1/2 كوب من الجلي العادي
- ح. 6 حبات من البسكوت المقرمش
- ط. 1 بوبسكل (2 حبة)
- ي. 8 أوقيات من شراب جيتوريد

3. لا تنسى:

- أ. أخذ أدوية السكري.
- ب. تناول الكثير من السوائل.
- ج. فحص سكر الدم بصفة دائمة.
- د. الاتصال بطبيبك المعالج عند الضرورة.

