



ח' באדר, התשע"ז
06 מרץ 2017
סימוכין: 26757217

אל: הדיאטניות הראשיות בקופות החולים ובבתי החולים

הנדון: מכתב מלווה לחומרי הדרכה בערבית/סוכרת

לצוות הדיאטניות שלום רב,

למכתב זה מצורפים דפי הדרכה מותאמים תרבותית לאוכלוסייה הערבית, בנושא של תזונה ים תיכונית בניחוח מסורתי לחולי סוכרת.

הסוכרת מהווה אחד האתגרים הראשוניים לטיפול בקרב האוכלוסייה הערבית יחד עם השמנה " הסמנרי", כולנו מודעים לאחוזי הסוכרת הגבוהים שמגיעים עד פי 3 בהשוואה לאוכלוסייה הישראלית בארץ, ובמיוחד בקרב נשים מגיל 45 שנה ומעלה.

חומרים הללו הוכנו ע"י צוות מכון גרטנר, ויאפשרו שימוש בחומרים לאנשי מקצוע בפעילות משותפת עם משרד הבריאות והמחלקה לתזונה, בכדי לעזור, להקל ולהנגיש חומרי הסבר לצוות מטפל, לחולים ולבני משפחותיהם.

החומרים כוללים:

1. גודלי מנות, במיוחד למזונות מסורתיים שקשה לכמת.
2. קבוצות המזון, עם דגש על תכולתם ואיכות הרכבם, מה כדאי לצרוך ומה לא.
3. פעילות גופנית, חשיבותה באיזון הסוכרת, רעיונות לפעילות בבית, וגם טיפים פרקטים בעת פעילות.
4. השפעת סוגי הפחמימות השונים על רמות הסוכר אצלנו.
5. חלוקת ארוחות, ופיזור קבוצות המזון בתוכן.

נשמח להעברת החומרים לצוותי הדיאטניות/ ים שעובדים עם האוכלוסייה.

בהזדמנות זו, גם אנו פונים אליכם לשתף רעיונות שיכולים גם להנגיש ידע/ להקל ולרומם את הנושא בקרב האוכלוסייה.

אני כאן בשבילך, בואי נעבוד יחד !

בברכה

רגדה ברקאט – המחלקה לתזונה משרד הבריאות
050-6248368



الطاقم الأعزاء,

مع هذا المكتوب مرفقين أوراق شرح بموضوع التغذية الشرق أوسطيه بلمسه عربيه, لمرضى السكري .

السكري و السمنه, " السمنري" يشكلان خطرا على صحتنا و صحة افراد عائلتنا, و نحن جميعا نعلم ان نسبه مرضى السكري في الوسط العربي يقارب 3 أضعاف الوسط اليهودي, و خصوصا عند النساء من جيل 45 سنه وما فوق.

هذه المواد اعدت على يد طاقم العمل في معهد جيرتتر لعلم الاوبئه و السياسه الصحيه. وقد وافقوا على اعطاء و نشر هذه المواد بدون شروط و ذلك كأحد الفعاليات المشتركه مع قسم التغذية بوزاره الصحة. من اجل المساعدة, نشر الوعي والتخفيف عن المرضى و عائلاتهم و مساعده الطواقم و الاخصائيين .

الكتيب يحتوي على:

1. الحصة الغذائية, و بالخاص الاغذيه العربيه التي يصعب تحديد كميتها.
2. المجموعات الغذائية, تركيبها و نوعيتها, ما يفضل استهلاكه وما يفضل الامتناع عنه.
3. الرياضة و الحركة , أهميتها لموازنه معدل السكر في الدم , أفكار لفعاليات في البيت , ونصائح عند القيام بمجهود عضلي.
4. تأثير النشويات و أنواعها على معدلات سكر الدم
5. توزيع الوجبات, و مركباتها الغذائية.

نرجو منكم توزيع المواد الى أخصائيي التغذية الذين/ اللواتي يعملون في المجال و مع مرضى السكري من الوسط العربي.

كذلك اذا كانت لديكم افكار أو اراء , شاركونا فيها اذا رغبتم, بهدف التطوير في مجتمعنا .

انا هنا من أجلكم, فلنعمل معا !!