

السكري الناتج عن الكورتيكويد: تغذيتي تحميني

كلنا نعرفو أنو الكورتيكويد من أهم الأدوية في معالجة أمراض المناعة. الدواء هذا زادة نعرفوا أنو ينجم يتسبب في بعض المخلفات. من أهم هذه المخلفات ارتفاع معدل السكر في الدم و بالتالي ظهور نوع من السكري اسمو *diabète cortico-induit*. العارض الجانبي هذا انجمو نتجنبوه كان نتبعو نظام غذائي معين. و حتى كان ظهر عنا السكري هذا، أنو نحترموا النظام الغذائي يبقى حاجة أساسية. النظام الغذائي هذا ينجم يكون صحي و بنين فرد وقت، و إنتوما باش تثبتولنا الحاجة هذه.



3

ننشروا

ننشروا الوصفات في
مجموعات المساندة
باش الناس الكل
تستفاد



2

نتثبتوا

الفريق الطبي يتثبت
من الوصفة و يقترح
تعديلات إذا لازم



1

نبعث

نبعث الوصفة
متاعي في
الإستبيان

كعابر دجاج

المكونات

دجاج مرحي
سبناخ
بروكلو أبيض
فارينة كاملة
كزبر
ثوم و بصل
زيت و ماء
عصير ليمون

الطريقة

نسخن الفرن مسبقا على درجة 200°
نقطع الثوم و البصل و نخلطه مع بقية المكونات
نشكل من الخليط كريات متوسطة الحجم
ندهن الكريات بالزيت
نطهيها في الفرن مدة 20 دقيقة

مشروع "تغذيتي تحميني"

لنظام غذائي متماشي مع أدوية تثبيط المناعة "الكورتيكويد"





طاجين الباي

المكونات

سبناخ
معدنوس
قوتة
زيت و ماء

لحم مفروم
بصل
فلفل أسود و كركم
جبين بلاش ملح
6 بيضات

الطريقة

تذبل البصل مع شوية زيت و ماء عالنار ثم تحط اللحم المفروم وتحط الفلفل الاسود والكركم و شوية ماء تخليه عالنار حتى ينشف الماء و بعد نزيد الجبن والبيض

في مقلاة أخرى نذبل البصل مع شوية زيت و ماء ثم نزيد السبناخ والفلفل الاسود حتى يذبل و ينشف من الماء و بهد نزيد المعدنوس والبيض والجبن

نحط خليط اللحم أول واحد في الطبق و نخليه يطيب في الفرن مدة 10 دقائق

نحط عليه خليط السبناخ و كيف كيف نخليه يطيب في الفرن مدة 10 دقائق

نزيد عليهم القوتة مبعده مانخلط معاها بيضتين و فلفل أسود و نخليه يطيب في الفرن مدة 10 دقائق

مشروع "تغذيتي تحميني"

لنظام غذائي متماشي مع أدوية تثبيط المناعة "الكورتيكويد"



خبز ديارى

المكونات

فارينة كاملة قمح أو شعير
ماء
خميرة
جوزه (اختياري)
نخالة أو شوفان (إختياري)
سينوج

الطريقة

نخلط المقادير الكل معا شوية ماء .

نخلي العجينة ترتاح مدة مدة ساعة

نشكل العجينة بالأشكال الي نحب عليها و نخليها ترتاح

1. نرش عليها السينوج ندخلها لفرن 220 درجة

مشروع "تغذيتي تحميني"

لنظام غذائي متماشي مع أدوية تثبيط المناعة "الكورتيكويد"





كعابر الكاكاو و الشوفان

المكونات

شوفان
كاكاو
دقلة
زيت زيتونة
ماء
سكر فانيلية

الطريقة

نخلط كل المكونات في الخلاط إلى أن يصير الخليط متجانس
نشكل من العجين كريات صغيرة
نغلفها بالكاكاو
نحفظها في الثلاجة و نستهلكها عند الرغبة

مشروع "تغذيتي تحميني"
لنظام غذائي متماشي مع أدوية تثبيط المناعة "الكورتيكويد"





فطائر (Pancakes) بالشوفان

المكونات

شوفان
فارينة كاملة
حليب
بيضات 2
خميرة
سكر فانيلية
شكلاطة سوداء 72% كاكاو

الطريقة

نخلط الفارينة و الشوفان و الخميرة و السكر فانيلية في الخلاط
نزيد البيض و الحليب و نخلط إلى أن يصير الخليط متجانس
نسخن مقلاة مضادة للإلتصاق
نسكب كل مرة مقدار صغير من الخليط نشكل بيها فطائر
نطيب الفطائر من الجهتين
نقدمها مع القليل من الشكلاطة الذائبة

مشروع "تغذيتي تحميني"

لنظام غذائي متماشي مع أدوية تثبيط المناعة "الكورتيكويد"





برغل بالخضر

المكونات

ثوم	قرع أخضر
زيت زيتون و ماء	جزر
خليط بتاررات مكسيكية	طماطم صغيرة (cerise)
راس حانوت	زيتون أكحل موش مملح
جبين أبيض من دون جبين	برغل

الطريقة

نقطع الخضر مستطيلات رقيقة
نسخن شوية زيت و ماء و معاهم الثوم
نزيد الخضر و نفوحها بالبهارات
في نفس الوقت, نغلي الماء و مبعد نطيب فيه البرغل مدة 15 دقيقة
نخلي البرغل يبرد ثم نخلطو بالخضر و مربعات الجبن

مشروع "تغذيتي تحميني"

لنظام غذائي متماشي مع أدوية تثبيط المناعة "الكورتيكويد"





بريك في الفرن

المكونات

إكليل و زعتر كركم و فلفل أكحل
قوتة
قارص
أبيض متاع زوز بيضات
زيت زيتونة

صدر دجاج مقطع شرائح سميكة
أو لحم مفروم
بصلة 1/2
عدنوس
بيضة مسموطة مفرومة
جبين مرحي بلاش ملح

الطريقة

نحمي شوية زيت و قدو ماء في مقلاة و نزيد البصل ونحرك و بعد نزيد اللحم المفروم أو الدجاج و البهارات و عصرة قارص ونحرك .

كيف يتبدل لونه نزيد شوية الماء ونغطي المقلاة ونخليه يطيب نفتت اللحم المفروم أو الدجاج و نزيدو المعدنوس و الريكوتا والجبن والبيض المسموط و أبيض العظم والبصل وشوية فلفل أكحل و عصرة قارص و نخلط

. ندهن صينية بالزيت ونضع القليل من الحشوة في ورق البريك ونلفها أصابع نحت الأصابع في الصينية وندهنهم بالزيت نحت الطبق في الفرن على حرارة 180 الحرارة من الأسفل والأعلى حتى تصبح ذهبية

مشروع "تغذيتي تحميني"

لنظام غذائي متماشي مع أدوية تثبيط المناعة "الكورتيكويد"





سلاطة ديك رومي

المكونات

بصل أخضر للتزيين
عصير ليمون
إكيل و زعتر
زيت زيتون

ديك رومي مرحي
كرمب أحمر
كزبر
بصل مفروم

الطريقة

نسخن ملعقة من الزيت و ملعقة ماء في مقلاة و بعد نزيد الديك الرومي و البهارات و الليمون

نطهي الخليط مدة 5 دقائق إلى أن ينضج و وقتها نطقي النار و نخليه يبرد
في مقلاة أخرى نسخن ملعقة من الزيت و ملعقة ماء ثم نزيد البصل لمدة 5 دقائق
بعد نزيد الكرمب و نخليه يطيب مدة 10 دقائق
نخلط الخضر مع اللحم و نخليه يطهى 5 دقائق أخرى
نخلي الخليط يبرد ثم نضيف الكزبر و البصل الأخضر

مشروع "تغذيتي تحميني"

لنظام غذائي متماشي مع أدوية تثبيط المناعة "الكورتيكويد"

