

All About Carbohydrate Counting

جميع المعلومات عن عدّ السكريات

Toolkit No. 10

مجموعة المعلومات رقم 10

السكريات لتختار ماذا وكم تأكل. يمكن أن يكون عدّ السكريات أسهل من الأساليب الأخرى في التخطيط للوجبات الغذائية. إذا كنت تتناول الإنسولين، يمكنك أن تستعمل عدّ السكريات لتقرر كمية الإنسولين التي ستتناولها.

Which foods have carbohydrate?

The foods listed in the chart below are mostly carbohydrate. These foods affect your blood glucose much more than other foods such as meat and meat substitutes, vegetables, or fats.

ماهي الأطعمة التي تحتوي على السكريات؟ إن الأطعمة المذكورة في الجدول هي في غالبتها من السكريات. هذه الأطعمة تؤثر على غلوكوز دمك أكثر بكثير من الأطعمة الأخرى مثل اللحم وبدائل اللحم، الخضار أو الدهنيات.

Carbohydrate foods	
bagels, biscuits, bread, crackers, taco shells, and tortillas	dried beans (such as kidney or pinto beans) and peas (such as black-eyed or split peas)
ready-to-eat or cooked cereal	fruit (canned, dried, and fresh) and fruit juice
pasta and rice	milk, soy milk, and yogurt
starchy vegetables such as corn, peas, potatoes, and sweet potatoes	sweets such as cake, cookies, ice cream, jam, jelly, and sugar
pancakes and waffles	popcorn, potato chips, and pretzels

What is carbohydrate counting?

Counting carbohydrates is one way to plan your meals and keep your blood glucose (sugar) on target. Carbohydrates are one of the three main energy sources in food, along with protein and fat. It's the balance between the carbohydrates you eat and insulin that determines how much your blood glucose levels rise after you eat. With the right balance of carbohydrates and insulin, your blood glucose level will usually stay in your target range. Counting carbohydrate servings can help you reach your blood glucose goals and prevent diabetes complications. You can learn to use carbohydrate counting to choose what and how much to eat. Carbohydrate counting can be easier to use than other meal planning methods. If you take insulin, you can use carbohydrate counting to decide how much insulin to take.

ما هو عدّ السكريات؟

إن عدّ السكريات هو إحدى الطرق للتخطيط لوجبتك ولكي تبقى غلوكوز الدم (السكر) ضمن الحد المطلوب. إن السكريات هي واحدة من مصادر الطاقة الثلاثة الرئيسية في الطعام، بالإضافة إلى البروتينات والدهنيات. إنه التوازن بين السكريات التي تأكلها والإنسولين هو الذي يحدد كمية إرتفاع معدل الغلوكوز في دمك بعد تناولك الطعام. إذا تحققت التوازن الصحيح بين السكريات والإنسولين، فإن معدل الغلوكوز في دمك يبقى عادة ضمن الحد المطلوب. إن عد وجبة السكريات يمكن أن تساعدك على تحقيق أهدافك بمعدل الغلوكوز في دمك وتمنع حدوث مضاعفات مرض السكري. تستطيع أن تتعلم عدّ

How many servings of carbohydrate foods are best for me at each meal and snack?

The recommended number of servings is based on your weight, activity level, diabetes medications, and goals for your blood glucose levels. A member of your health care team, such as a dietitian, can work with you to make a personalized plan. For many people, having 3 or 4 servings of carbohydrate foods at each meal and 1 or 2 servings for snacks works well.

ما هو عدد الحصص من أطعمة السكريات الأفضل لي في كل وجبة رئيسية أو خفيفة؟
يعتمد عدد الحصص المقترحة على وزنك، معدل النشاط، دواء مرض السكري، والحد المطلوب لمعدلات الجلوكوز في دمك. يمكن لأحد أفراد فريق رعايتك الصحية مثل مختص/ة التغذية أن يضع لك خطة شخصية. يعتبر تناول 3 أو 4 حصص في الوجبة الرئيسية من أطعمة السكريات 1 أو 2 حصة في الوجبة الخفيفة بين الوجبات لكثيرين من الأشخاص كافية.

What about other foods such as meats, vegetables, and fats?

To have a balanced meal plan, you'll want to include protein foods, such as beef, chicken, and fish, as well as vegetables and a moderate amount of healthy fats, such as olive oil and nuts. Talk with your health care team about what to eat for your meals and snacks.

ما هو الحال بالنسبة للأطعمة الأخرى مثل اللحوم، الخضار والدهنيات؟
للحصول على خطة الوجبة المتوازنة، لا بد وأنك تريد تضمينها الأطعمة البروتينية، مثل اللحم والدواجن والأسماك بالإضافة إلى الخضار وكمية معتدلة من الدهنيات الصحية، مثل زيت الزيتون وأنواع الجوز. تحدث إلى فريق رعاية صحتك لتعرف ماذا تأكل في الوجبات الرئيسية والخفيفة بين الوجبات.

أطعمة السكريات	
البقول الجافة (مثل الفاصولياء الجافة البيضاء أو المخططة) وحبوب اللوبيا (الصغيرة أو المفتوحة)	معجنات البيغل، بسكويت عادي، خبز بسكويت مالح، خبز التاكو وخبز التورتيا
الفواكه (المعلية، المجففة، والطازجة) وعصير الفواكه	حبوب السيريال الجاهزة للأكل أو المطبوخة
الحليب العادي، حليب الصويا، واللبن	معجنات المعكرونة والرز
الحلويات مثل الكاتوه، بسكويت الكوكيز، البوظة، مربى العادي، مربى الجيلي، والسكر	خضار النشويات مثل الذرة والبازلان والبطاطا العادية والحلوة
ذرة البوب كورن(بوشار)، شرائح البطاطا شبيس، والبريتزل	شطائر البانكيك والوافيل

Large servings of salads or cooked vegetables (such as 1½ cups of cooked carrots) are counted as carbohydrate servings too. Some foods, such as pizza, casseroles, and soups, are a combination of carbohydrate, protein, and fat.

كما أن الوجبات الكبيرة المؤلفة من السلطة أو الخضار المطبوخة (مثلاً فنجاناً ونصف من الجذر المطبوخ) تعتبر وجبات من السكريات. بعض الأطعمة مثل البيتزا، الوجبات المحضرة بالفرن، والشوربة، هي مزيج من السكريات، البروتينات والدهنيات.



Carbohydrate counting can help you choose what and how much to eat.

إن عد السكريات يمكن أن يساعدك على إختيار ماذا وكم تأكل.

**Serving sizes for some carbohydrate foods
(approximately 15 grams of carbohydrate)**

apple: 1 small (4 ounces)	milk: 1 cup
bagel: 1/4 large (1 ounce)	orange juice: 1/2 cup
banana: 1 small (4 ounces)	pasta (cooked): 1/3 cup
biscuit: 1	peach: 1 medium (4 ounces)
bread: 1 slice	peas: 1/2 cup
cake (unfrosted): 2-inch square	pinto beans or kidney beans: 1/2 cup
cereal (ready-to-eat): 3/4 cup	popcorn: 3 cups popped
cereal (cooked): 1/2 cup	potato, mashed: 1/2 cup
cookies: 2 small (about 2/3 ounce)	potato chips: 3/4 ounce (about 15-20)
corn: 1/2 cup	pretzels: 3/4 ounce
crackers (saltines): 6	rice: 1/3 cup
fruit, canned: 1/2 cup	sugar: 1 tablespoon
hamburger bun: 1/2 bun	sweet potato: 1/2 cup
ice cream (light): 1/2 cup	taco shells: 2 (6-inch size)
jam or jelly: 1 tablespoon	tortilla: 1 (6-inch size)

Why should I pay attention to serving sizes for carbohydrate foods?

The amount of carbohydrate you eat can make a big difference in your blood glucose. If you eat more carbohydrate than usual at a meal, your blood glucose level is likely to be higher than usual several hours afterward.

لماذا يجب علي الإنتباه إلى حجم الحصص أطعمة السكريات؟

يمكن لكمية السكريات التي تأكلها أن تؤدي إلى إختلاف كبير بكمية الغلوكوز في دمك. إذا أكلت كمية أكبر من المعتاد من السكريات في وجبتك، فعلى الأغلب تكون نسبة الغلوكوز في دمك أعلى من المعتاد لبضعة ساعات بعد ذلك.

The chart below shows the size of one serving for each food. One carbohydrate serving equals 15 grams of carbohydrate. You can check serving sizes with measuring cups and spoons or a food scale, or by using the Nutrition Facts section on the package.

يبين الجدول أدناه حجم حصة واحدة من كل نوع من أنواع الطعام. إن حصة واحدة من السكريات تعادل 15 غرام من السكريات. يمكنك التأكد من حجم الحصة بإستعمال فنجان القياس أو ميزان الأطعمة، أو بإستعمال قسم المعلومات الغذائية الموجود على الغلاف.

To determine your serving size, check the label for the number of carbohydrate grams (g), remembering that one carbohydrate serving is equal to 15 grams of carbohydrate.

- If the total carbohydrate is 15 grams, then check the top of the food label for the serving size for one serving.

كيف تستعمل المعلومات الغذائية على لوائح معلومات الأطعمة

لكي تحدد حجم الحصة، تفحص لائحة المعلومات لمعرفة عدد السكريات بالغم (غ)، مع التذكير بأن الحصة الواحدة من السكريات تعادل 15 غرام من السكريات.

- إذا كان مجموع السكريات هو 15 غراماً، تفحص أعلى لائحة معلومات الطعام لمعرفة حجم الحصة لكل حصة واحدة.

Nutrition Facts
Serving Size: 6 crackers Total
Carbohydrate: 15g

المعلومات الغذائية
حجم الحصة: 6 بسكويتات مالحة - المجموع
السكريات: 15 غ

One carbohydrate serving: 6 crackers

- If the total is more than 15, then divide the total by 15. For example, a food with 30 grams of carbohydrate contains 2 carbohydrate servings, because 30 divided by 15 equals 2.

حصة واحدة من السكريات: 6 بسكويتات مالحة

- إذا كان المجموع أكثر من 15، عليك عندئذٍ أن تقسم المجموع على 15. مثلاً، إن الطعام الحاوي على 30 غراماً من السكريات يحتوي على 2 حصة من السكريات، لأن 30 مقسومة على 15 تساوي 2.

Nutrition Facts
Serving Size: 4 cookies
Total Carbohydrate: 30g

حجم الحصص لبعض أطعمة السكريات (حوالي 15 غرام من السكريات)	
الحليب: 1 فنجان	النفاخ: 1 صغيرة (4 أونصات)
عصير البرتقال 2/1 فنجان	معجنات البيغل: 4/1 الكبيرة (1 أونصة)
معجنات معكرونة (مطبوخة): 3/1 فنجان	موز: 1 صغيرة (4 أونصات)
دراق: 1 متوسطة (4 أونصات)	بسكويت عادي: 1
بازلاء: 2/1 فنجان	خبز: 1 شريحة
فاصولياء جافة مخططة أو بيضاء 2/1 فنجان	كاتوه (بدون كريمه) مربع 2 إنش
ذرة البوب كورن (بوشار) 3 فناجين مفتحة	حبوب السيريال (الجاهزة للأكل) 4/3 فنجان
بطاطا، بوريه 2/1 فنجان	حبوب السيريال مطبوخة 2/1 فنجان
شرائح البطاطا شيبس: 4/3 أونصة (حوالي 15-20)	بسكويت الكوكيز 2 صغيرة (حوالي 4/3 أونصة)
بريتزل: 4/3 أونصة	ذرة: 2/1 فنجان
رز: 3/1 فنجان	بسكويت مالح (سالتينيس): 6
سكر: 1 ملعقة طعام	فواكه، معلبة 2/1 فنجان
بطاطا حلوة 2/1 فنجان	خبز الهامبورغر 2/1 خبزة
خبز التاكو: 2 خبزة (حجم 6 إنش)	بوظة (خفيفة) 2/1 فنجان
خبز التورتيا: 1 خبزة (حجم 6 إنش)	مربي العادي، أو مربي الجيلي 1 ملعقة طعام

How to use the Nutrition Facts on food labels

المعلومات الغذائية
حجم الحصة: 4 بسكويتات كوكيز
مجموع السكريات: 30 غ

One carbohydrate serving: 2 cookies

- **If the total is less than 15**, then multiply the serving size so that your serving will have 15 grams of carbohydrate.

حصة واحدة من السكريات: 2 بسكويتة كوكيز

- إذا كان المجموع أقل من 15، عليك عندئذٍ أن تزيد على حجم الحصة إلى أن يصبح في حصتك 15 غراماً من السكريات.

Nutrition Facts
Serving Size: 1 piece
Total Carbohydrate: 5g

المعلومات الغذائية
حجم الحصة: 1 قطعة
مجموع السكريات: 5 غ

One carbohydrate serving: 3 pieces

How do I get started with carbohydrate counting?

Ask your health care provider how you can learn more about carbohydrate counting. A dietitian can help you make a plan.

حصة واحدة من السكريات: 3 قطع
كيف أبدأ بعد السكريات؟

إسأل الطبيب الذي يقدم لك رعايتك الصحية عن كيف تتعلم المزيد عن عد السكريات. يمكن أن يساعدك مختص/ة التغذية على وضع الخطة.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383) www.diabetes.org
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04