



# שניים סוכר

חוברת לתומכים באדם קרוב עם סוכרת מסוג 2

מידע שימושי | טיפים | מתכונים

חוברת זו הופקה בשבילכם, התומכים בבן משפחה  
או אדם קרוב עם סוכרת מסוג 2.

אם אתם תומכים ועוזרים לאדם קרוב עם סוכרת מסוג 2,  
תמצאו בחוברת זו מידע שיקל עליכם ויסייע בשיפור הבריאות  
ואיכות החיים שלו ושלכם.

את החוברת שלפניכם כדאי לשמור, כדי שבכל עת,  
אתם וכל המשפחה, תוכלו להיעזר בה.

**תוכן:** ד"ר אורלי טמיר - חוקרת בתחום הסוכרת ומובילה תהליכים לקידום בריאות

ד"ר ורדית קלמרו - רוקחת קלינית, חוקרת ומחנכת לסוכרת

רחל לדאני - מנכ"לית "CareGivers Israel"

ליאת זנד - מנהלת קהילת "2 סוכר"

**יעוץ:** ד"ר קרן הרשקופ - דיאטנית קלינית ומחנכת לסוכרת

ד"ר מיכל עצמון - מומחית לפיזיותרפיה בדגש על סוכרת בגיל המבוגר

**עריכה לשונית:** ד"ר שרון פורמן-אסף

**עיצוב גרפי:** רמי רביב עיצוב גרפי בע"מ

**דפוס:** דפוס ספידגן בע"מ

חוברת זו הופקה בתמיכת האגודה לקידום מחקר הסוכרת בישראל (ע"ר)

# נעים מאד, אנחנו כאן בשבילכם

חברת שלפניכם חברה מתוך מומחיות וידע מקצועי, שנאסף אצלנו ומיועד עבור התומכים ביום-יום באדם עם סוכרת מסוג 2. 

## מי אנחנו?

החברת היא פרי עבודה משותפת של מיזם "עוצמה", המרכז הישראלי לחקר וקידום מדיניות בסוכרת ע"ש ד"ר פסח סגל במכון גרטנר ועמותת CareGivers Israel

## מיזם "עוצמה"

[www.d-cure.org.il](http://www.d-cure.org.il)

מיזם "עוצמה" הוקם ביוני 2013 מתוך מטרה לייצר תשתית מקצועית ואיגונית מבוססת מדע, שתהווה אבן שואבת להתגייסות מגוון בעלי העניין בתחום המניעה והטיפול בסוכרת בישראל, וכן 'קרב' קפיצה' להטמעה רחבה של תכניות בעלות פוטנציאל להביא תועלת רבה. חזון המיזם הוא לייצר מציאות חדשה בטיפול במחלת הסוכרת בישראל, שתוצאתה האולטימטיבית היא הפחתה בהיארעות המחלה והסיבוכים המאפיינים אותה. תוכנית הדגל של מיזם "עוצמה" עוסקת בליווי, תמיכה והעצמה של אנשים עם סוכרת ושל מעטפת של אנשי המקצוע ובני המשפחה הסובבים אותם.

## המרכז הישראלי לחקר וקידום מדיניות בסוכרת ע"ש ד"ר פסח סגל

[www.gertnerinst.org.il/well\\_being/diabetes\\_policy](http://www.gertnerinst.org.il/well_being/diabetes_policy)

המרכז הישראלי לחקר וקידום מדיניות בסוכרת, שבמכון גרטנר לחקר אפידמיולוגיה ומדיניות בריאות, הוקם ב-2017 במטרה לשמש גוף פעולה, ידע ומידע בתחום הסוכרת, הגורמים לה, סיבוכיה, השלכותיה, דרכי מניעתה ואמצעי הטיפול בה, במטרה להוביל מהפך בתפיסת שירותי הבריאות בתחום הסוכרת והתחלואה הכרונית בישראל, באופן שבו הם ניתנים ובתוצאים המתקבלים. המרכז עוסק בפיתוח תחום החינוך לסוכרת והחינוך הטיפולי בסוכרת ופועל במגוון היבטים מול אנשי מקצוע מתוך מערכת הבריאות ומחוצה לה, מול מטופלים ומול בני משפחותיהם. כל פעילויות המרכז מלוות בהערכה.

## CareGivers Israel - הארגון הישראלי לבני משפחה מטפלים

[www.caregivers.org.il](http://www.caregivers.org.il)

ארגון ללא מטרת רווח, שהוקם ב-2014 לקידום מודעות, הכרה ופיתוח שירותים עבור מיליון וחצי ישראלים המטפלים ותומכים בקרוב חולה, מזדקן או עם מוגבלות. בחזון העמותה - בני משפחה מטפלים זוכים להכרה והערכה, לזכויות, לתמיכה ולכלים שמאפשרים להם להמשיך בתפקידם המשמעותי בטיפול באדם קרוב תוך שמירה על בריאותם ואיכות החיים שלהם עצמם. העמותה פועלת לקידום חקיקה ומדיניות לאומית לצד מתן מידע, ייעוץ ותמיכה לבני משפחה מטפלים. הארגון הוא הנציג הישראלי בארגון IACO International Alliance of Carer Organizations. יוזמת "2 סוכר" נרקמה כחלק מהצורך שזוהה עבור בני משפחה, שתומכים במטופלים בסוכרת מסוג 2. עבור אלה הקמנו את "2 סוכר" [2sugar.caregivers.org.il](http://2sugar.caregivers.org.il) ואת קבוצת הפייסבוק "2 סוכר - קהילת בני המשפחה לחולי סוכרת סוג 2". יוזמת "2 סוכר" הוקמה בתמיכה של חברת MSD.

# מה בחוברת?

- |                                    |    |  |
|------------------------------------|----|--|
| מה התפקיד שלכם?                    | 5  |    |
| איכות החיים שלכם חשובה לא פחות     | 6  |    |
| טיפים לתומכים באדם עם סוכרת מסוג 2 | 7  |     |
| מידע שחשוב לבקש מהצוות הרפואי      | 8  |    |
| מפעילים את הגוף                    | 9  |    |
| אוכלים נכון וטעים, שומרים על המשקל | 11 |     |
| מתכונים                            | 14 |    |
| עזרה בכל עת                        | 20 |  |

# מה התפקיד שלכם?

אם אתם תומכים ומלווים בן משפחה עם סוכרת מסוג 2, עזרתכם ותמיכתכם משפיעים על איכות חייו ותפקודו של בן המשפחה ומסייעים לשפר את מדדי המחלה שלו.



אתם המסייעים, נותנים תמיכה פיזית, לוגיסטית, חברתית או רגשית, שעשויה להביא לשינוי מהותי בחייו.



במהלך המסע המשותף מתעוררת בכם לעיתים התהייה לגבי היכולות שלכם. דעו, שנוכחותכם ותפקודכם עשויים להיות אלה שישפיעו לטובה על בן המשפחה, על המשפחה ועל המערכת התומכת כולה.



תפקוד נכון והקפדה על אורח חיים בריא שלכם ושל בן המשפחה עשויים להפוך את החיים לבריאים יותר ואת הבית לנעים ושמח.



# איכות החיים שלכם חשובה לא פחות

אנחנו 3 אחים וכולנו מודעים לאנטיקה המשפחתית ואם אגיל  
לאנו. כולנו סביב גיל ה-50 ומתחילים אפוא את פלינויים  
באור וכולנו מאד אקטיבים מבחינה פיזית ומתחילים באופן  
קבוע. בביתם לא כולנו פלמנו מבחינה תזונתית וכלאנונו  
מאירים ביום לילי, ארוב מבלי אלים אבי, מתחילות פואבאות  
לאנונו מוציאים אצמנו, אלאום אלאומן פאפסחתי.

אביאל, בת אבא צם סוכרת מסוג 2



**ה**תמיכה באדם עם סוכרת מסוג 2 משנה את החיים. חשוב שתזכרו, לאורך כל התהליך, לדאוג גם לאיכות החיים שלכם: לבריאות, לחיי המשפחה ולעבודה. הדאגה לעצמכם חשובה למסע המשותף והארוך שלכם יחד. ככל שתדעו יותר, תיעזרו באחרים ותדאגו גם לחיים שלכם, תוכלו לעשות את התהליך טוב יותר ולעמוד לצידו של בן המשפחה בצורה המיטבית. כדאי שתדאגו לבריאות שלכם, לחיי הזוגיות והמשפחה, לקריירה וגם שתפנו זמן פנוי להתרעננות. כך, תוכלו להגיע מלאים באנרגיה לעזור לבן המשפחה ולצרכיו. החוברת שלפניכם תשרת אתכם לאורך זמן. היא מכילה עובדות בסיסיות, מידע שימושי, קישורים לגופים מסייעים ומטפלים, לאנשי קשר ולאנשי מקצוע שיוכלו לעזור במומחיות, ואפילו מתכונים שירכיבו ארוחה טעימה ובריאה, שכל המשפחה תהנה ממנה.

# טיפים לתומכים באדם עם סוכרת מסוג 2

להיות חולה בסוכרת מסוג 2 ולתמוך באדם עם סוכרת מסוג 2, הם כמו ריצה למרחקים ארוכים. אומנם ההתמודדות של החולה והתומך שונה, אך חשוב להיערך כפי שנערכים לריצה למרחקים ארוכים: ללמוד את הדרך ולתכנן עצירות למנוחה ולשאיבת כוח. לכן, ההיכרות עם הצרכים של בן המשפחה המטופל לצד זיהוי הצרכים שלכם ורמת המעורבות שלכם, תתרום רבות לשמירה על יציבות ועל שגרת חיים חדשה וטובה.

**ידע הוא כוח ויכול לתרום רבות להצלחת התהליך.** הקפידו להיעזר אך ורק במידע מהימן. את חלקו תוכלו למצוא באתר "2 סוכר" ובאתרים מומלצים אחרים. במידה שנחשפתם לכתבות או מחקרים שונים, בדקו מי או מה עומד מאחוריהם, מתי נכתב המידע והאם הוא עדכני, מי הם הארגונים החתומים עליו וכמובן, לפני שאתם בוחרים ליישם מידע כזה, היועצו עם הצוות הרפואי.



**רכזו את הניירת הרפואית במקום אחד** - שימרו במקום נגיש מסמכים חשובים, מרשמים, סיכומי ביקור אצל רופאים ותוצאות בדיקות. אפשר להכין קלסר עם חוצצים ובו מידע על הביקורים השונים ואנשי המקצוע השונים שאתם פוגשים. תוכלו לקבל גישה נוחה אל התיק הרפואי של בן המשפחה דרך אתר קופת החולים שבה הוא מטופל. שם תוכלו לצפות בהיסטוריה הרפואית של בן המשפחה, בתרופות שנטל לאורך השנים, באבחנות שלו ובמידע נוסף שיוכל לסייע לכם בהמשך הדרך.



**בקשו מהרופא המטפל מסמך מרכז של מצבי המחלה** שבן המשפחה סובל מהם וכן את רשימת התרופות העדכנית שהוא מקבל. הביאו את המסמך המרכזי לכל ביקור עם צוות רפואי רב-מקצועי.



**היו מודעים לכוחות שלכם** - אל תהססו לבקש עזרה מבני משפחה או מחברים בתחומים שבהם אתם מרגישים שעזרה תוכל להקל עליכם. אין בבקשה או בקבלה של עזרה סימן לחולשה או לכישלון. זהו צעד הכרחי לניהול נכון של המחלה ולשמירה על בריאותכם הפיזית והנפשית.



**משמרת שניה** - להיות תומך במטופל זו עבודה בפני עצמה. אתם צריכים ללמוד לשלב אותה עם הקריירה האישית שלכם. רגע לפני תחילת הדרך, ייתכן שכדאי לכם לשתף את הממונים עליכם במקום העבודה. אם לא תעשו זאת, אתם מונעים מהם את היכולת לסייע, לתמוך ולגלות כלפיכם גמישות בתקופה זו.



**זמן עצמי** - כתומכים במטופל אתם עלולים למצוא עצמכם מתמודדים עם ירידה במוטיבציה, מחשבות שליליות או ייאוש. הגדירו מראש זמן לעצמכם, שבו תוכלו להתנתק לכמה שעות מהתפקיד, מהאחריות ומהמשימות, ופשוט לדאוג לעצמכם ולחיים הפרטיים שלכם.



# מידע שחשוב לבקש מהצוות הרפואי

הבנתי לרקורד האישי ביוניון מיוניון אחי אטלס בה מיוניון אחי  
אבקל אחי צריכה. כל דיון על החצבה הביוראזותי לרוב יר הפק  
אויכוח ואכן החלטנו לאסייץ כגאץ בתחום המוצקה, ולאלתל בלי  
ביקורת פלוט אריות למ בלביאר ורק אלאלול: אחי קבוצת ארופא  
המלסחופה? מדדת סוכר אאחוננה? פיית בבית המוקחת?

רוצי, בן אאמא צם סוכרת מסוג 2



המעורבות שלכם כוללת גם מעקב אחרי הטיפול השוטף של האדם עם סוכרת מסוג 2 מול הצוות הרפואי איתו הוא נפגש וכשאתם מתלווים אליו.

גיליתם ששכחתם לשאול משהו חשוב? עלתה לכם שאלה בין הביקורים? יש לכם שאלה שקשורה אליכם? אל תהססו לשאול.

בהמשך החוברת תמצאו דפי רשימות שבהם תוכלו לרשום כל שעולה על רוחכם בנוגע לטיפול בבן המשפחה - כדי שלא יפרח מהראש!

כמו כן, יש שאלות שחייבים לשאול בגלל חשיבות המידע עבור בן המשפחה ועבורכם:

- מה ערכי המדדים הנוכחיים של בן המשפחה ולאילו ערכים עליו לשאוף ולהגיע?
- מהן התרופות והמינונים שעל בן המשפחה להקפיד עליהם?
- כל כמה זמן צריך לבוא למעקב?
- מה ייחשב כהחמרה במצבו של בן המשפחה ולאיזה שינויים צריך לשים לב?
- אילו מדדים רפואיים אישיים עליכם לבדוק כדי שאתם (המטפלים) לא תגיעו למצב של סוכרת מסוג 2?
- לנוכח מצבו של בן המשפחה שלכם, חשוב להבין איזה סוג של פעילות גופנית מתאימה לו.
- מאילו מאכלים בן המשפחה צריך להמנע, ומהם המאכלים המומלצים לו?
- אם אתם בזוגיות עם אדם עם סוכרת מסוג 2, מה יכולה להיות ההשפעה של המחלה על החיים האינטימיים שלכם?
- מה חשוב לדעת על שמירת שיגרת הטיפול במצבים כמו טיולים, חגים, אירוח וכדומה?



# מפעילים את הגוף

הלניו שלי מסתייג אותי: אני מוצאת את עצמי מול אנא שלי כמו מול מראב. אנחנו דומות פיזית וזואות כי פחמלבות לאב צב מרגלתי, יש אחרות כצו אפטרות אפטרות אב עם צל הריאות באתר צב הפילוי המהימני. אני מרגישה לאני מרגלתי הפילוי חיים בצכורה.



לרית, בת לאנא צב סוכרת מסוג 2

**פ**עילות גופנית מומלצת לשיפור הבריאות של כל אדם, בכל גיל ובכל מצב רפואי, וחשובה בעיקר לאנשים עם סוכרת מסוג 2. הפעילות הגופנית משפיעה על חילוף החומרים, מסייעת לשמור על רמה תקינה ומאוזנת של סוכר בדם, מפחיתה את לחץ הדם ועוד. כל אלה הם גורמים הכרחיים להצלחת הטיפול. חשוב להתאים את הפעילות הגופנית לכל אדם בהתאם להעדפותיו, מצבו הבריאותי ויכולותיו.

פעילות אירובית, כזו המשפרת סבולת לב-ריאה ומפעילה את קבוצות השרירים הגדולות בגוף, היא המומלצת ביותר. היא משפיעה ישירות על רמת הסוכר בדם במהלך האימוון ואחריו, ומעלה את קצב חילוף החומרים במאמץ ובמנוחה. כמו כן, פעילות אירובית משפיעה ישירות על קצב הפירוק של פחמימות ושומנים, שהוא עניין מהותי עבור אנשים עם סוכרת.

## איך להתחיל?

אורח החיים המודרני גורם לשעות רבות של ישיבה מול מסכים. כדי לשפר מדדים בריאותיים, מומלץ להפחית את זמן הישיבה במהלך היום - מומלץ להשתמש פחות ברכב, לצאת לקניות בהליכה, להחנות את הרכב רחוק יותר מהבית, להשתמש במדרגות במקום במעלית ואפילו לשקול לאמץ כלב ולצאת איתו כמה פעמים ביום.

## איזו פעילות גופנית להעדיף?

פעילות גופנית יכולה להיות כל פעילות שיעשה אדם עם סוכרת או טרום סוכרת, גם אם אינה ענף ספורט מוכר. היא קשורה לבחירה בחיים פעילים. אפשר להתחיל בפעולות יומיומיות: להעדיף לעלות במדרגות על פני נסיעה במעלית, ללכת ברגל לסידורים בשכונה, לשחק עם הנכדים בגינה הציבורית. כל פעולה כזו היא הזדמנות מצויינת לפעילות גופנית.

הליכה היא הפעילות הגופנית הבטוחה ביותר. היא זמינה, נגישה, זולה ויעילה מאד. ההליכה משפרת את צפיפות העצם, את מצב הרוח, ואת שיווי המשקל ומסייעת לתפקוד היומיומי.

אם ירצה אדם עם סוכרת או טרום סוכרת להשלים את המהלך, יוכל לבחור להתמיד בפעילות ספורטיבית כמו: הליכה, ריצה, שחיה, דיווש על אופניים ופעילויות נוספות. כל מה שצריך זה נעליים נוחות להליכה ובגדים נוחים. בקיץ לובשים פחות ומצטיידים במים ובכובע, אם צריך. בחורף הישראלי לובשים כמה שכבות, כדי שאפשר יהיה להסיר את חלקם כשהגוף מתחמם.

## מה קורה לגוף?

בזמן פעילות גופנית, השרירים שלנו מתכווצים ומסוגלים לקלוט כמות גדולה יותר של גלוקוז (סוכר). אימון כושר גופני אחד מאפשר שמירה על רמת סוכר נמוכה גם ל-24 שעות. התהליך הזה מתרחש גם בגופם של אנשים עם סוכרת על אף הירידה בתפקוד האינסולין הטבעי. זו הסיבה העיקרית שלפעילות גופנית עקבית ומפוקחת, יש יכולת משמעותית לשפר ולהפחית את סיבוכי הסוכרת.

## איך תוכלו לתמוך?

- עזרו לבן המשפחה למצוא לעצמו פעילות שייהנה ממנה, כדי שיתמיד.
- הצטרפו אליו והפכו את הפעילות הגופנית לזמן איכות משפחתי והזדמנות לשמור על בריאות, כושר ומשקל תקין.
- צרו עם בן המשפחה שיגרת אימון נוחה ובטוחה.
- אם החלטתם להתחיל לצעוד, לכו לפחות 20 דקות בכל יום, במידה ותנאי מזג האוויר מאפשרים זאת. הצטיידו במים ולמי שצריך גם מנת פחמימה למניעת ירידת סוכר, הצטרפו אליו ותצאו נשכרים בעצמכם.
- אם החליט בן המשפחה להצטרף לקבוצת אימון כזו או אחרת, הצטרפו אליו או עודדו אותו להתמיד.



שמירה על שגרת פעילות גופנית עשויה להיות המפתח להצלחת הטיפול הרפואי ולהצלחת התהליך שלכם כתומכים.

## מרשם לפעילות גופנית

לאדם עם סוכרת מומלץ לעשות לפחות 150 דקות של פעילות גופנית מצטברת בשבוע בעצמות בינונית (עצמות מציינת את רמת המאמץ - עד כמה קשה לי לעשות את הפעילות). אפשר, למשל, ללכת 30 דקות חמישה ימים בשבוע כדי לצבור 150 דקות, ואפשר להגדיל את טווח הפעילות - כי במקרה של פעילות גופנית ניתן לומר ש"כל המרבה הרי זה משובח".

רוצים לעודד תנועה והליכה אצל בן המשפחה? עודדו אותו להשתמש במד צעדים אישי או בטלפון הסלולרי. זה יעזור מאד להגברת המוטיבציה.

## רווח כפול

לפעילות הגופנית יש השפעה חיובית על מצב רוחם של הפעילים - ללא קשר למצב בריאותם. ההסבר הוא פשוט: כמויות גדולות של אדרנלין, אנדורפין וסרוטונין שמשחררים באימון, משפרים את מצב הרוח ותורמים לערנות ולחיוניות. לאדם עם סוכרת או טרום סוכרת זה חשוב פי כמה ומשפר את המוטיבציה, גם בהתמודדות היומיומית בטיפול.

פעילות גופנית משותפת היא זמן איכות זוגי או משפחתי. היא תורמת לשני הצדדים ועשויה גם לחזק את הקשר בינכם.



# אוכלים נכון וטעים, שומרים על המשקל

**מ** עבר להיבט התורשתי (הגנטי) ולצד הפעילות הגופנית, לתזונה בריאה ומאוזנת יש השפעה מכרעת על הטיפול בסוכרת מסוג 2, איזון המחלה וסיבוכיה. תזונה נכונה מסייעת להרגשה כללית טובה.

כל אדם צריך להתאים לעצמו תזונה שמותאמת לגילו, למינו, למשקל הקיים והרצוי ולאורח החיים שלו. אצל אדם עם סוכרת מסוג 2 דרושה התאמה נוספת, שרצוי לעשות עם מומחית או מומחה בתחום, תזונאית או דיאטנית קלינית.

מה שמטריד מטופלים רבים ואת המשפחות שלהם, זה איך שומרים על הנאת האכילה וגם מתאימים את מטעמי השולחן למי שצריך לשמור. מסתבר שמגמת האוכל הבריאה לא פוסחת כמעט על כל מתכון שמפורסם בימים אלה. אפשר לאכול בריא וטעים.



## איזו תזונה?

רצוי לבסס את התזונה על אוכל ביתי ועל מוצרים טריים. חשוב לשלב ירקות בצבעים שונים, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים, דגים ומוצרי עוף.

מקורות החלבון המועדפים הם: מוצרי עוף, דגים, קטניות, ביצים ומוצרי חלב.

מקור הפחמימות הרצוי הוא: דגנים מלאים, קטניות ופירות.

חשוב לבשל ולתבל עם שמן איכותי המכיל חומצות שומן בריאות כגון: שמן זית, שמן קנולה וטחינה. אפשר לשלב אבוקדו ואגוזים מסוגים שונים.

- הכינו מזון מגוון ותכננו ארוחה שכוללת מנת חלבון, פחמימה "טובה" וירקות, למשל דג עם אורז מלא וסלט ירקות.
- נסו להימנע ממזון מטוגן ושמן - העדיפו צלייה, אידוי, אפייה ותבשילי קדירה. ככל שניתן העדיפו בישול מהיר השומר על הטעמים ועל הרכבי המזון.
- החליפו קינוחים וחיטפים בפירות.
- קנו מוצרי חלב מופחתי שומן (עד 5%) והעשירו את השולחן בשומנים "בריאים".
- ניתן לשלב יין בארוחה, בתנאי שהחולה מאוזן מבחינת הסוכר. הכמות המקסימלית המומלצת ליום היא 2 מנות לגבר ומנה אחת לאישה (מנה = פחית בירה או כוס יין או כוסית של משקה חריף).
- הכינו רטבים בעצמכם והפחיתו במלח. הימנעו מרטבים קנויים, שהם בדרך כלל עתירי שומן, סוכר ונתרן.
- החליפו משקאות ממותקים במים. משקאות תוססים (גם נטולי סוכר), מיצי פרי קנויים ומים בטעמים - כל אלה אינם בריאים. רוצים לתת למים טעם? הוסיפו למים פלח לימון, נענע, שורש ג'ינג'ר או מלפפון.
- העדיפו פירות שלמים ולא מיץ. המיץ אינו מכיל את הסיבים התזונתיים של הפרי וכוס מיץ מכילה כמות גדולה יחסית של פחמימות למנה.

## מה קורה לגוף?

אכילה בריאה ופעילות גופנית מיטיבה עם כל אדם וחשובה כפליים עבור אנשים עם סוכרת מסוג 2. היא עוזרת בהפחתה במשקל, משפרת את מדדי הסוכר ומפחיתה את הסיכון למחלות לב.



## איך תוכלו לתמוך?

צרו הרגלים בריאים בבית, הם יועילו לכל בני המשפחה. אמצו את התזונה הפופולרית בעולם - הדיאטה הים תיכונית. זה קל עבורנו, כאן, באגן הים התיכון: קטניות, דגנים מלאים, ירקות, פירות, שמן זית, דגים ומוצרי חלב דלי שומן. התחילו בצעדים קטנים לקראת שינוי גדול ומשמעותי.

לכו לקניות יחד עם בן המשפחה ונסו לתכנן איתו תפריטים ומנות. אל תכניסו הביתה ממתקים והפחיתו במזון מעובד. העדיפו מוצרי מזון בצורתם הגולמית. נסו להימנע ממזון מהיר וקנוי ככל האפשר, שהוא בדרך כלל שמן יותר ומכיל פחות מרכיבי מזון מומלצים.

דאגו שהארוחות יהיו לצד שולחן ולא מול מסך ובשעות קבועות יחסית.

הכינו מראש וציידו את בני הבית במזונות בריאים לאכילה בשהייה מחוץ לבית ובין הארוחות.

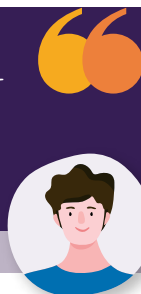
## רווח כפול

תהליך זה יסייע לכל בני הבית לשמור או להגיע למשקל תקין וזה תמיד חיובי.

משפחה שלמה שתומכת במטופל בסוכרת ומאמצת מוצרי מזון והרגלי תזונה בריאים יותר, משפרת מיידית הן את מצב המטופל והן את מצב בני המשפחה שנמצאים בסיכון לסוכרת. בכך, כל המשפחה עשויה לצאת נשכרת מהשינוי.

אני יודע שצו נטייה גנטית ומבין שאני חייב להיות מודע גם  
אסנר של המחלה של אמא שלי. בלאת המינה, אנני  
משתדלם להתאים לה אוכל לריא אופיית אלו המלו לשלוחן  
אצלונו הריא באופן כללי, אין הריבה צנייני התאמה מיוחדים

אלון ק לאמא 77 סוכרת מסוג 2





# טופו וירקות מוקפצים בתיבול אסיאתי

מנה מוקפצת פשוטה ומהירה להכנה, מלאה בירק רענן. ניתן להחליף את הטופו בנתחי חזה עוף/ סינטה/פילה דג. למעוניינים, ניתן להוסיף למתכון כוס אורז בסמטי או כוס אטריות מקמח מלא.

זמן הכנה: 5 דקות

זמן כולל: 20 דקות

כמות מספיקה ל: 3 מנות

## רכיבים

ערכים תזונתיים	
מס' מנות	3
קלוריות למנה (קק"ל)	350
חלבון למנה (גרם)	27
פחמימה למנה (גרם)	30
סיבים תזונתיים (גרם)	9
שומן (גרם)	15
שומן רווי (גרם)	2
נתרן (מ"ג)	300

- 1 חבילת טופו (מועשר בסידן) 300 גרם
- 1 בצל סגול
- 2 כוסות פרחי ברוקולי
- 2 כוסות אפונת גינה ירוקה
- 1 פלפל אדום
- 1 פלפל צהוב
- 1 סלסלת פטריות שמפניון
- 2 כפות סויה מופחתת נתרן
- 2 כפות רוטב טריאקי
- מופחת נתרן
- מלח, פלפל שחור גרוס
- 2 כפות שמן זית/קנולה לטיגון

## הוראות הכנה

1. חיתכו את קוביית הטופו לתשע קוביות.
2. השרו את הטופו במרינדה שעשויה מסויה, טריאקי, מלח ופלפל.
3. סגנו את הטופו עד למידת הפריכות הרצויה והוציאו לקערה בצד.
4. סגנו במחבת את הבצל הסגול עד לריכוך, הוסיפו את כל שאר הירקות והקפיצו קלות.
5. הוסיפו את הטופו והקפיצו יחד את הכל.
6. תקנו את התיבול לפי הצורך והגישו.

\* המתכונים נכתבו על ידי הדיאטנית שרון אלדר - דיאטנית קלינית, MSc ובהמלצתה בלבד. לפני השימוש במתכונים יש להיוועץ בצוות המטפל.

\* עוד מתכונים תמצאו במדור המתכונים באתר "2 סוכר" בכתובת [2sugar.caregivers.org](https://2sugar.caregivers.org)



# סטייק ורצועות פלפלים במגוון צבעים

מתכון נפלא לארוחת צהריים, או לארוחת ערב חגיגית. ניתן לגוון את התוספות המוגשות לצד המנה: רקות מוקפצים או מבושלים, בטטה אפוייה, קינואה, אורז מלא ועוד.

זמן הכנה: 15 דקות

זמן כולל: 40 דקות

כמות מספיקה ל: 4 מנות

## רכיבים

2	שיני שום קצוצות
500	גרם סטייק בקר (מותן)
3/4	כפית פלפל שחור
1/4	כפית מלח
3	כפיות חומץ בלסמי
1	כפית שמן זית כתית מעולה
1	פלפל אדום בגודל בינוני
1	פלפל ירוק בגודל בינוני
1	פלפל צהוב בגודל בינוני
1	בצל
1	עגבנייה בגודל בינוני
2	כפיות פטרוזיליה יבשה

## ערכים תזונתיים

מס' מנות	4
קלוריות למנה (קק"ל)	200
חלבון למנה (גרם)	23
פחמימה למנה (גרם)	11
מתוכן סוכרים (גרם)	6
סיבים תזונתיים (גרם)	3
שומן (גרם)	7
שומן רווי (גרם)	2
נתרן (מ"ג)	200

## הוראות הכנה

1. צלו את הסטייק על מחבת פסים, הוסיפו 2 כפיות חומץ בלסמי ותבלו במלח ופלפל.
2. בזמן שהסטייק מתבשל, שטפו פלפלים ופרסו אותם לפרוסות דקות. חיתכו בצל ועגבנייה לפרוסות דקות.
3. טגנו את הבצל והשום עד להזהבה, הוסיפו את הפלפלים ואז את העגבניות.
4. הוסיפו כף מים לתערובת.
5. כסו ובשלו את התערובת תוך בחישה במשך 8 עד 10 דקות או עד שהירקות מתרככים.
6. הסירו את המכסה והוסיפו את כפית החומץ שנותרה, 1/8 כפית מלח, ואת כל המיצים שהצטברו על מגש הסטייק. השאירו לבעבע במשך דקה אחת. הסירו מהאש והוסיפו פטרוזיליה תוך כדי בחישה.
7. פרסו את הסטייק לפרוסות דקות וסדרו אותן על המגש. הוסיפו את הירקות וערבבו. הגישו חם.

\* המתכונים נכתבו על ידי הדיאטנית שרון אלדר - דיאטנית קלינית, MSc ובהמלצתה בלבד. לפני השימוש במתכונים יש להיוועץ בצוות המטפל.

\* עוד מתכונים תמצאו במדור המתכונים באתר "2 סוכר" בכתובת [2sugar.caregivers.org](https://2sugar.caregivers.org)



# מנה אחרונה בננות אפויות

קינוח קל ומהיר להכנה. הבננות ורסק התפוחים משחררים מתיקות מעודנת במהלך האפייה. נפלא כארוחת ביניים במשך היום או כקינוח לארוחה עיקרית.

זמן הכנה: 5 דקות

זמן כולל: 35 דקות

כמות מספיקה ל: 4 מנות

## רכיבים

- 3 בננות בגודל בינוני
- 2 כפות רסק תפוחים
- 1/8 כפית קינמון טחון
- 2 כפיות מיץ לימון
- תרסיס שמן

## הוראות הכנה

1. חממו מראש את התנור ל-180 מעלות
2. קלפו בננות ופרסו אותן לחצאים לאורכן.
3. הניחו את חצאי הבננות, כשהצד החתוך פונה כלפי מטה, בכלי אפייה שצופה קלות בתרסיס שמן.
4. ערבבו יחד את רסק התפוחים, הקינמון ומיץ הלימון וצקו אותם על גבי הבננות.
5. כסו ואפו במשך 20-30 דקות או עד לריכוך. ערבבו. הגישו חם.

## ערכים תזונתיים

מס' מנות	4
קלוריות למנה (קק"ל)	80
חלבון למנה (גרם)	זניח
פחמימה למנה (גרם)	21
מתוכן סוכרים (גרם)	11
סיבים תזונתיים (גרם)	2
שומן (גרם)	0
שומן רווי (גרם)	0
נתרן (מ"ג)	0

\* המתכונים נכתבו על ידי הדיאטנית שרון אלדר - דיאטנית קלינית, MSc ובהמלצתה בלבד. לפני השימוש במתכונים יש להיוועץ בצוות המטפל.

\* עוד מתכונים תמצאו במדור המתכונים באתר "2 סוכר" בכתובת [2sugar.caregivers.org.il](https://2sugar.caregivers.org.il)





# דברים שחשוב לזכור

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# דברים שחשוב לזכור

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\* כל הזכויות שמורות למיזם עוצמה ולעמותת CareGivers Israel  
\* מהדורה ראשונה, יוני 2019

אין להעתיק, לשכפל, לפרסם, להוציא לאור או לעשות שימוש מסחרי כלשהו בקובץ זה או בחלק ממנו, ובכלל זה במאמרים ובדעות המפורסמים בו, לרבות תרגומו, ללא הסכמה מראש ובכתב מאת העורכות

# עזרה בכל עת

התסכול מוציא אותי מדעתי. זה אחד הפולסים שמאד קלים  
אי ויזכרים ביננו הרבה מינו, אבל אי אפשר לריב על זה כי  
הצמון. האדם שלו גדולים ולא מודעים כלל לביטח מולד כי  
המחלה החלה רק אחרי ליצאו מהבית. ביננו צו לא בודד  
ופוא לא עולה מזה סיפור. אותי זה מחיל מדאין.

מיכל, בת צעק אדם עם סוכרת מסוג 2



אם גם אתם חשים לעיתים בדידות; התסכולים, המאבקים שאינם צולחים, בני הבית שאינם משתפים פעולה והחיים עצמם, שממשיכים לשעוט במקביל, חשוב שתדעו שאתם לא לבד.

לרשותכם עומד מערך שלם של גופים מקצועיים, שמכירים את הסוכרת מסוג 2 על מגוון השפעותיה על המטופל ועליכם, המלווים והתומכים.  
כאן תמצאו את רשימת הגופים ואת הדרך ליצור איתם קשר.  
אל תהססו ליצור קשר:

**שניים סוכר - קהילת ה-Caregivers לחולי סוכרת סוג 2 בישראל**

[2sugar.caregivers.org.il](http://2sugar.caregivers.org.il)

**שניים סוכר - קהילת בני המשפחה לחולי סוכרת סוג 2 בפייסבוק**

[www.facebook.com/groups/2SugarForDiabetesType2Caregivers](http://www.facebook.com/groups/2SugarForDiabetesType2Caregivers)

**אגודה ישראלית לסוכרת**

[ida.e-med.co.il](http://ida.e-med.co.il)

**האגודה לסוכרת נעורים**

[jdrf.org.il](http://jdrf.org.il)

**כמוני קהילת סוכרת סוג 2**

[www.camoni.co.il](http://www.camoni.co.il)

**כמוני קהילת בני משפחה מטפלים**

[www.camoni.co.il/100135](http://www.camoni.co.il/100135)

**המרכז הישראלי לחקר וקידום מדיניות בסוכרת ע"ש ד"ר פסח סגל**

[www.gertnerinst.org.il/well\\_being/diabetes\\_policy](http://www.gertnerinst.org.il/well_being/diabetes_policy)