



مركز إمبيريال كوليدج لندن للسكري  
Imperial College London Diabetes Centre  
A Mubadala Health Partner

# 10 Top Tips for Low-Carbohydrate Eating



A collage of various healthy food items is arranged on a dark, textured background. On the left side, there is a large piece of raw salmon, a halved avocado showing its green flesh and brown pit, a piece of raw red meat, and a piece of raw chicken. In the center, there is a block of white cheese, several walnuts, and a pile of almonds. To the right of the cheese, there is a green apple and some fresh green leafy vegetables. At the bottom left, there is a small glass bottle with a metal clasp and a white cap, and a whole orange. The text "10 TOP TIPS" is written in a white, chalky font on the right side of the image.

# 10 TOP TIPS

## [TIP #1]



### EAT FOOD THAT IS AS MINIMALLY PROCESSED AS POSSIBLE

Avoid processed foods and highly refined grain products such as white rice and white flour. It is best to cook with ingredients that have not been processed in a factory. If food comes in a packet and there is a long list of ingredients, then it is worth considering buying something else instead.

## [TIP #2]



### REDUCE SUGAR INTAKE TO AN ABSOLUTE MINIMUM

Eating or drinking carbohydrates often and in large quantities can actually increase sugar cravings and make you feel hungrier. Avoid sugary drinks including fruit juices and karak tea.

Make better carbohydrates choices such as whole grains and less processed foods and avoid sugary foods such as cakes, chocolate, biscuits, jams, dates and honey.

## [TIP #3]



### DRASTICALLY REDUCE YOUR STARCHY CARBOHYDRATE INTAKE

Remember starchy carbohydrates are quickly broken down into sugar in your gut.

A low-carb diet can cause an immediate fall in insulin and blood glucose levels. You can do this by reducing the amount of bread, rice, potatoes, pasta and breakfast cereals that you eat.

## [TIP #4]



### EAT HEALTHY FATS

These include fish like salmon and mackerel, olive oil, avocado, seeds and nuts. Eating enough fat lowers your insulin levels and releases a hormone that makes you feel full. Four essential vitamins – A, D, E and K – are only found in some fats or oils and healthy fats are associated with a reduced heart disease risk.

However, do not eat too much fat. If you want to lose weight you have to burn your own fat stores for energy rather than consuming all the energy you need by eating fat.

Beware of low-fat foods – they often have sugar or sweeteners added to make them more palatable.

## [TIP #5]



### GET THE RIGHT AMOUNT OF PROTEIN

For weight loss, protein should be adequate but not excessive. Eating enough protein reduces hunger hormone levels and increases levels of the hormones that make you feel full. Eating lots of vegetables with protein and healthy fats leaves you properly full in a way that lasts. However, too much protein can limit weight loss and increase blood sugar levels. The general advice is to eat about 1-1.5g of protein per kilogram of your target body weight.

## [TIP #6]



### AVOID SNACKING

If we eat three meals a day and snack between meals, our bodies are continually in energy storage mode throughout the waking hours, and both glucose and insulin levels are high, increasing fat storage. Unsalted snacks such as almonds or walnuts, olives and pickles are okay to stave off hunger. The occasional treat of strong dark chocolate (70% or more) in small quantities is acceptable.

## [TIP #7]



### EXERCISE REGULARLY

Walking briskly can improve your body's insulin sensitivity, and therefore diabetes control, within weeks. Try to build up your walking to a minimum of 10,000 steps a day.

Resistance training such as lifting weights will help build muscle, which can help increase your metabolism. The more muscle you add, the better your insulin sensitivity and the higher the improvement in your blood sugars and cholesterol levels.

## [TIP #8]



### DRINK ENOUGH WATER

Dehydration can make the early side effects of reducing carbohydrate intake, such as headaches and dizziness, worse. Make sure you drink plenty of fluids.

## [TIP #9]



### GET ENOUGH SLEEP

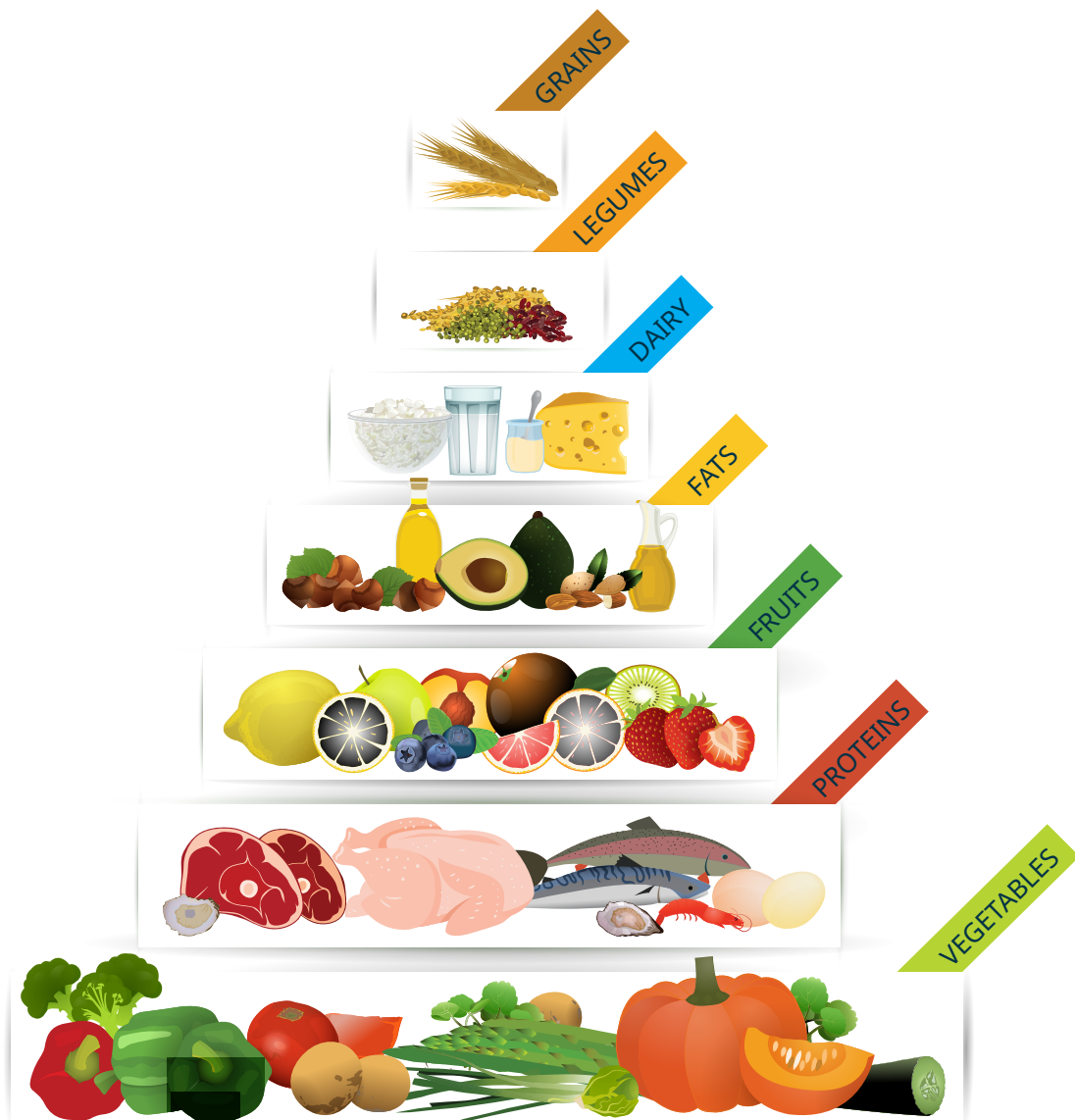
Research has shown that poor sleep has negative effects on your hormones that can cause weight gain and an increased risk of disease. In contrast, good sleep can help you eat less, exercise better and be healthier. Try to have 6-8 hours' sleep at night.

## [TIP #10]



### REDUCE STRESS LEVELS

Stress can cause emotional eating, and prolonged stress also increases cortisol levels, which can result in weight gain and insulin resistance. Try yoga, meditation and mindfulness techniques, relaxing walks or other pleasant diversions and hobbies to reduce stress levels. This helps reduce your appetite and reduce the risk of weight gain.





## MANAGING SIDE EFFECTS

In the first few days of starting to eat a low-carb diet, you may experience symptoms caused by the body adapting to a new way of eating. The symptoms occur as a result of withdrawal from carbs, similar to those experienced when weaning yourself off an addictive substance such as caffeine and typically last about a week. You may notice that you are urinating more often. A low-carb diet can cause you to rapidly shed water stores, increasing the risk of dehydration. This is because glycogen, the stored form of carbohydrates, binds to water in the body. When dietary carbohydrates are reduced, glycogen levels fall and water is excreted from the body. Additionally, reducing carbohydrate intake will result in a fall in blood insulin levels. When insulin levels decrease, the kidneys release excess sodium from the body. Dehydration as a result of the excess urination can cause some side effects as you change your diet. By increasing fluid intake these symptoms should settle quickly.



### HEADACHES

Make sure you are drinking enough fluids. You may use paracetamol if required. The symptoms should settle within a few days of starting the programme.



### DIZZINESS

Make sure you are drinking enough fluids, take your time when standing up, and add a little salt to vegetables. If you are on medication for high blood pressure, we may need to reduce the doses.



### TIREDNESS

This is not unusual, but it is reasonable to start the diet when you do not have any strenuous activities planned. Most people report an increase in energy levels and well-being after around 2 weeks.



### CONSTIPATION

This is largely preventable with enough fluid and vegetable intake. Make sure you are eating enough vegetables each day. Drink enough fluids and undertake some gentle physical activity.



### HUNGER

This usually wears off after the first few days. Keep busy to take your mind off food. Drinking some water, particularly sparkling water, may help.



### SUGAR CRAVINGS

You may initially have stronger cravings for carbs during the transition period. This can last anywhere from one or two days to a couple of weeks. With time, these cravings pass and you will stop thinking about carbs.

## التعامل مع الآثار الجانبية



عندما تبدأ اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، قد تواجه في الأيام القليلة الأولى أعراضاً ناتجةً عن تكيف الجسم مع طريقة تناول الطعام الجديدة. وتظهر الأعراض نتيجة انسحاب الكربوهيدرات، على غرار أعراض الإقلاع عن تناول مادة تسبب الإدمان مثل الكافيين، وعادة ما تستمر هذه الأعراض بالظهور لمدة أسبوع تقريباً. وقد تلاحظ أنك تشعر بالحاجة إلى التبول مرات عديدة في اليوم. ويمكن أن يتسبب اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات في طرد مخزون الماء بشكل سريع، مما يزيد من خطر الجفاف، وذلك نتيجة "جليكوجين"، وهو الشكل المخزن من الكربوهيدرات - التي تلتصق بالماء في الجسم. وعند تقليل الكربوهيدرات في النظام الغذائي، تنخفض مستويات الجليكوجين، وعندما يتخلص الجسم من الماء. بالإضافة إلى ذلك، سيؤدي التقليل من تناول الكربوهيدرات إلى انخفاض مستويات الأنسولين في الدم؛ وعندما تنخفض مستويات الأنسولين، تطلق الكليتان الصوديوم الزائد من الجسم. ويمكن للجفاف الناتج عن زيادة مرات التبول أن يسبب بعض الآثار الجانبية أثناء تغيير نظامك الغذائي. وتستقر هذه الأعراض بسرعة عن طريق الإكثار من شرب السوائل.

### الصداع



تأكد من شربك لكمية كافية من السوائل. ويمكنك استخدام عقار الباراسيتامول إذا دعت الحاجة. تستقر هذه الأعراض في غضون بضعة أيام من بدء البرنامج.

### الدوار



تأكد من شربك لكمية كافية من السوائل، وعندما تكون جالس انفض للوقوف بروتة غير متسرع، وأضف القليل من الملح إلى الخضراوات. في حال كنت تتناول أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم، فقد تحتاج إلى تقليل الجرعات.

### الإرهاق



لا يُعدّ الإرهاق أمراً استثنائياً، ولكن من المنطقي أن تبدأ باتباع النظام الغذائي عندما يخلو جدولك من أي نشاطات شاقة تخطط لها. وقد افاد معظم الأشخاص بشعورهم بزيادة في مستويات الطاقة والعافية بعد نحو أسبوعين.

### الإمساك



يمكن الوقاية من الإمساك إلى حد كبير بتناول كمية كافية من السوائل والخضراوات. تأكد من أنك تأكل ما يكفي من الخضراوات يومياً. واشرب ما يكفي من السوائل، واحرص على ممارسة أنشطة بدنية معتدلة.

### الجوع



يزول الشعور بالجوع عادةً بعد الأيام القليلة الأولى. حاول إشغال نفسك قدر الإمكان للتخلص من التفكير بالطعام. قد يساعدك على ذلك شرب بعض الماء، وخاصة الماء الفوار.

### الرغبة الشديدة في تناول السكر



قد تعاني في البداية من رغبة شديدة في تناول الكربوهيدرات خلال الفترة الانتقالية. وقد تستمر هذه الرغبة بالحاح لمدة تتراوح بين يوم أو يومين إلى أسبوعين. ومع مرور الوقت، سينتهي شعورك بهذه الرغبة الشديدة، وستتوقف عن التفكير في الكربوهيدرات.

## [نصيحة #9]

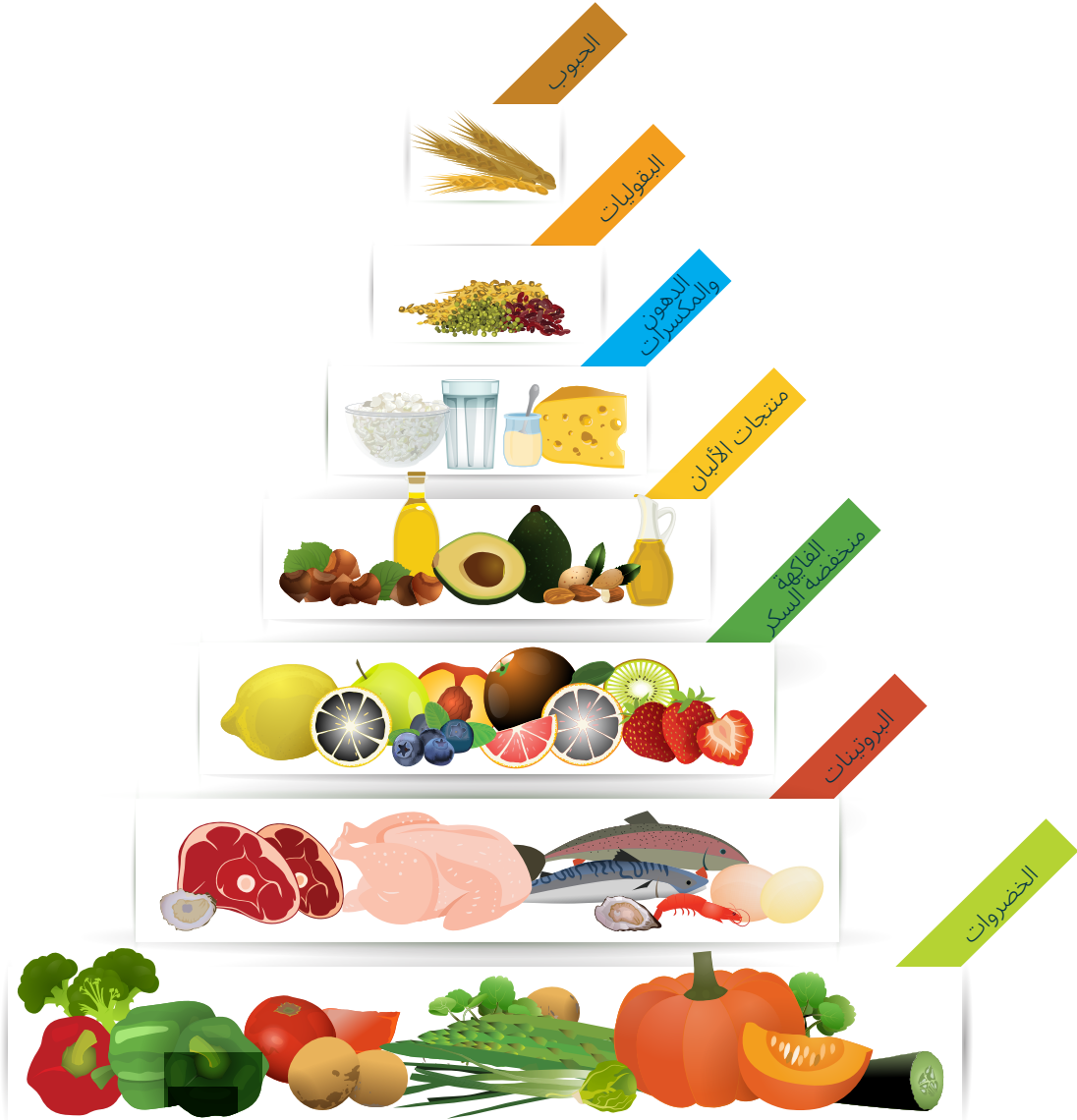
### احصل على قسط كافٍ من النوم

كشفت الأبحاث عن أن قلة النوم لها آثار سلبية على هرموناتك، والتي يمكن أن تتسبب في زيادة الوزن وفي ارتفاع خطر الإصابة بالأمراض. وفي المقابل، من شأن الحصول على قسط وافر من النوم أن يساعدك على تناول الطعام بكميات أقل، وممارسة الرياضة بشكل أفضل، والتمتع بصحة أوفر. حاول الحصول على 6-8 ساعات من النوم ليلاً.

## [نصيحة #10]

### قلل من مستويات التوتر

يمكن للتوتر أن يؤدي إلى تناول كميات كبيرة من الطعام، كما يزيد التوتر لفترات طويلة من مستويات الكورتيزول، مما قد يسفر عن زيادة الوزن ومقاومة الأنسولين. جرب أساليب اليوجا والتأمل والحضور الذهني، أو المشي باسترخاء أو غيرها من الهوايات والأنشطة الترفيهية، لتقليل من مستويات التوتر. فهذا سيساعدك على تقليل شهيتك وخفض احتمالات اكتسابك الوزن.



## [نصيحة #5]



### احصل على الكمية المناسبة من البروتين

لكي تتمكن من فقدان الوزن، ينبغي عليك تناول البروتين بكمية كافية، دون إفراط؛ حيث يُقلّل تناول ما يكفي من البروتين من مستويات هرمون الجوع، ويزيد من مستويات الهرمونات التي تجعلك تشعر بالشبع. كما أن تناول الكثير من الخضروات، بالإضافة إلى البروتين والدهون الصحيّة، سيشعرك بالشبع بصورة صحيحة ولفترة طويلة. ومع ذلك، فيمكن أن يحدّ البروتين الزائد عن الحاجة من فقدان الوزن، بل ويزيد من مستويات السكر في الدم. ويُنصح بتناول حوالي 1 إلى 1.5 جرام من البروتين مقابل كل كيلوجرام من وزن الجسم المستهدف.

## [نصيحة #6]



### تجنّب الوجبات الخفيفة

إذا تناولنا في اليوم ثلاث وجبات بالإضافة إلى وجبات خفيفة بينها، فستستمر أجسامنا في عملية تخزين الطاقة لساعات طوال فترة اليقظة، مما سيعمل على رفع مستويات الجلوكوز والأنسولين، وبالتالي زيادة تخزين الدهون. تُعتبر الوجبات الخفيفة غير المملحة، مثل اللوز أو الجوز والزيتون والمخللات، مناسبة لتجنّب الجوع. كما يُعد تناول كميات صغيرة من الشوكولا الداكنة (بنسبة 70% أو أكثر) أمراً مقبولاً.

## [نصيحة #7]



### احرص على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

يمكن أن يحسّن المشي السريع من حساسية الجسم للأنسولين، وبالتالي السيطرة على مرض السكّري في غضون أسابيع. حاول المشي بمعدّل لا يقل عن 10,000 خطوة يومياً.

وستساعدك تمارين المقاومة - كرفع الأثقال - في بناء عضلات الجسم، والتي ستساعد بدورها في تحسين عملية (الأيض). وكلما زادت الكتلة العضلية المضافة، تحسنت حساسية الأنسولين، وكذلك تحسنت مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

## [نصيحة #8]



### اشرب كمية كافية من الماء

قد يؤدي الجفاف إلى تفاقم الآثار الجانبية المبكرة الناتجة عن انخفاض حصة الكربوهيدرات، مثل الصداع والدوار. تأكد من شرب الكثير من السوائل.

## [نصيحة #1]

### تناول أقل قدر ممكن من المواد الغذائية المصنعة

تجنّب الأطعمة المصنّعة ومنتجات الحبوب المكرّرة بمستويات عالية، مثل الأرز الأبيض والدقيق الأبيض. ويُفضّل الطهو باستخدام المكونات الغير مصنّعة بالتصنيع. إذا كان الطعام معلباً مصطحباً قائمة طويلة من المكونات، فيُفضّل التفكير في شراء طعام آخر عوضاً عنه.

## [نصيحة #2]

### قلّل من تناول السكر إلى أدنى حد ممكن

يُمكن أن يزيد تناول أو شرب الكربوهيدرات بشكل متكرر وبكميات كبيرة من شعورك بالرغبة الشديدة إلى السكر، فضلاً عن شعورك بالجوع. تجنّب المشروبات السكرية، بما في ذلك عصائر الفاكهة وشاي الكرك.

اختر بدائل أفضل للكربوهيدرات، مثل الحبوب الكاملة والأطعمة الأقل تصنيع، وتجنّب الأطعمة السكرية مثل الكعك والشوكولا والبسكويت والمربى والتمر والعسل.

## [نصيحة #3]

### قلّل من كمية الكربوهيدرات النشوية بدرجة كبيرة

تذكّر أن الكربوهيدرات النشوية تتفكك بسرعة إلى سكر في الأمعاء.

ومن شأن النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات أن يسبب انخفاضاً فورياً في مستويات الأنسولين والجلوكوز في الدم. ويمكنك تحقيق ذلك عن طريق تقليل الكمية التي تتناولها من الخبز والأرز والبطاطا والمعكرونة وحبوب الإفطار.

## [نصيحة #4]

### تناول الدهون الصحية

تشمل الدهون الصحية الأسماك مثل سمك السلمون وسمك الماكريل، وزيت الزيتون والأفوكادو والبذور والمكسرات. ويؤدي تناول كمية كافية من الدهون إلى خفض مستويات الأنسولين، وإفراز هرمون يبعث على الشعور بالشبع. تتواجد الفيتامينات الأساسية (A، D، E، K) و ذلك حصراً في بعض الدهون أو الزيوت، ويرتبط تناول الدهون الصحية بتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ولكن، لا تبالغ في تناول الدهون! إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك، فعليك بحرق مستودعات الدهون في جسمك للحصول على الطاقة، عوضاً عن تناول الدهون للحصول على الطاقة التي تحتاج إليها.

احذر الأطعمة قليلة الدسم، فغالباً ما يُضاف إليها السكر أو المحليات لجعلها أكثر استساغة.

# أفضل 10 نصائح





مركز إمبيريال كوليدج لندن للسكري  
Imperial College London Diabetes Centre  
A Mubadala Health Partner

# أفضل 10 نصائح لنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات

