

النشرة الطبية للتمتع بوزن صحي

التحكم في الوزن

التاريخ: _____ تاريخ الميلاد: _____
 اسم المريض: _____ ذكر/أنثى: _____
 الوزن: _____ الطول: _____ مؤشر كتلة الجسم: _____
 مقياس الخصر: _____ مقياس الخصر الصحي = أقل من 94 سم للرجال، أو 80 سم للنساء

تساعدك هذه النصيحة على الحفاظ على الصحة والتحكم في الوزن وزيادة الحيوية كما يمكن الاستفادة منها في بعض الحالات الطبية.

حاول أن تنقص وزنك بنسبة -5 إلى 10% (أي إذا كان وزنك 100 كلجم الآن، فحاول أن تجعله -90 إلى 95 كلجم).

- قلل من كميات الطعام التي تتناولها. حاول استخدام أطباق أصغر حجماً
- قلل من تناول الأطعمة عالية الدسم (مثل الفطائر والمعجنات والحوم الجاهزة والبطاطس المقلية والوجبات السريعة عالية الدسم)
- تجنب تناول الأطعمة عالية الطاقة (التي تحتوي على سعرات حرارية عالية) حتى لو كنت تتناول كمية قليلة منها (كالعكك والبسكويت والوجبات السريعة عالية الدسم). وبدلاً من ذلك، تناول أطعمة منخفضة الطاقة وتحتوي على كثير من العناصر الغذائية (كالفاكهة والخضراوات)
- تناول وجبات منتظمة. تحكم في شهيتك ولا تأكل إلا عندما تجوع
- لا تأكل عندما تشعر بالضجر - بل عندما تجوع فقط
- قلل من وقت تناول الوجبات الخفيفة عند مشاهدة التلفزيون.
- حاول أن تسير لمدة _____ دقيقة على الأقل كجزء من روتين حياتك اليومي.
- استعن بالنشرة الطبية الخاصة بالنشاط البدني التي تم إعدادها خصيصاً لك

أود مراجعة ما تحققه من تقدم كل _____ أسبوع (أسابيع).

متابعة التقدم المحرز تعتبر جزءاً هاماً في عملية التحكم في الوزن؛ وذلك حتى يمكن مساعدتك بصفة مستمرة في إدخال هذه التغييرات في أسلوب حياتك.

لمساعدتك في الحصول على وزن صحي والحفاظ عليه، سأحيلك إلى:

- للحصول على تقييم كامل
- للحصول على مزيد من النصائح والمساعدة

أرجو أن تعود مجدداً لمتابعة الكشف خلال _____ أسابيع.

توقيع الطبيب: _____

يُساعد إنقاص الوزن في زيادة حيويته والارتقاء بنوعية حياته

- تؤدي زيادة الوزن أو البدانة إلى زيادة كبيرة في امكانية تعرضك لمخاطر الإصابة بمشكلات صحية مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم؛ الأمر الذي قد يسبب أمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع 2 ومشاكل في المفاصل.
- هناك العديد من العوامل التي تسهم في زيادة الوزن. والهدف هو إحداث تغيير في التوازن بين مدخلات الطاقة (وهي الطعام) وبين مخرجات الطاقة (وهي النشاط البدني). وسوف ينخفض وزنك عندما تستنفد كمية طاقة أكبر من التي تتعاطاها.
- يشكل اختيار أنماط تغذية صحية مستدامة وزيادة النشاط البدني أسلوباً أمثل للوصول إلى الوزن الصحي.

نصائح مفيدة للوصول على وزن صحي

- حاول إدخال أحد التغييرات المقترحة على نمط أكلك وشربك كل أسبوع.
- كن مستعداً للتغلب على العقبات التي تعترض تحقيق أهدافك. والحل هو أن تتعامل مع العقبات على أنها حالة مؤقتة وأن تعاد السعي لتحقيق أهدافك بأسرع ما يمكن.
- يجب أن تكون هذه التغييرات مصدر متعة بالنسبة لك وأن تداوم عليها طوال حياتك.
- من الممكن إنقاص 0.5 – 1.0 كجم من الوزن أسبوعياً، ولكن حتى لو أمكنك إنقاص 1 كجم فقط شهرياً فسوف يمكنك بالرغم من ذلك أن تحقق نقصاً كبيراً في وزنك (مقداره 6 – 12) كجم على مدى سنة واحدة.

نصائح لتقليل الطاقة (السعرات الحرارية) التي تتناولها

- أكثر من تناول الخضراوات، بما في ذلك السلطات والخضراوات المطهوه والبقوليات (كالفاصوليا المجففة واللوبيا المجففة والعدس).
- تناول 5 وجبات من الخضراوات على الأقل يومياً. واحرص على إضافة بعض منها إلى كل وجبة تتناولها وكذلك إلى الوجبات الخفيفة.
- احرص على تناول ثمرتين من الفاكهة على الأقل في كل يوم.
- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم (مثل الحليب قليل الدسم والزبادي قليل الدسم).
- تناول اللحوم قليلة الدهون وانزع ما بها من دهون. قلل من تناول اللحوم الجاهزة (كالنقانق واللحوم المعلبة مثل السلامي).
- احرص على أن لا يزيد تناولك للأطعمة السريعة عالية الدسم (مثل الفطائر والمعجنات والبيتزا والهامبورجر والأرز المقلي وأطباق المكرونة الدسمة ورقائق البطاطس المقلية في المطاعم) عن مرة واحدة فقط كل أسبوع.
- تجنب المشروبات المحلاة. تناول المشروبات المخصصة للحمية أو اللبن قليل الدسم بدلاً من ذلك.
- تناول الوجبات في مواعيد منتظمة وداوم عليها.
- قلل من تناول الكحول.

يتطلب تغيير أسلوب الحياة بعض الوقت والجهد. وإذا كانت هذه النصائح لا تُجدي كثيراً معك أو كنت تحتاج لمزيد من المساعدة، فاستشر طبيبك. وقد تكون بحاجة إلى استشارة أخصائي تغذية أو طبيب نفسي أو الحصول على خدمات أحد برامج التثقيف والدعم.