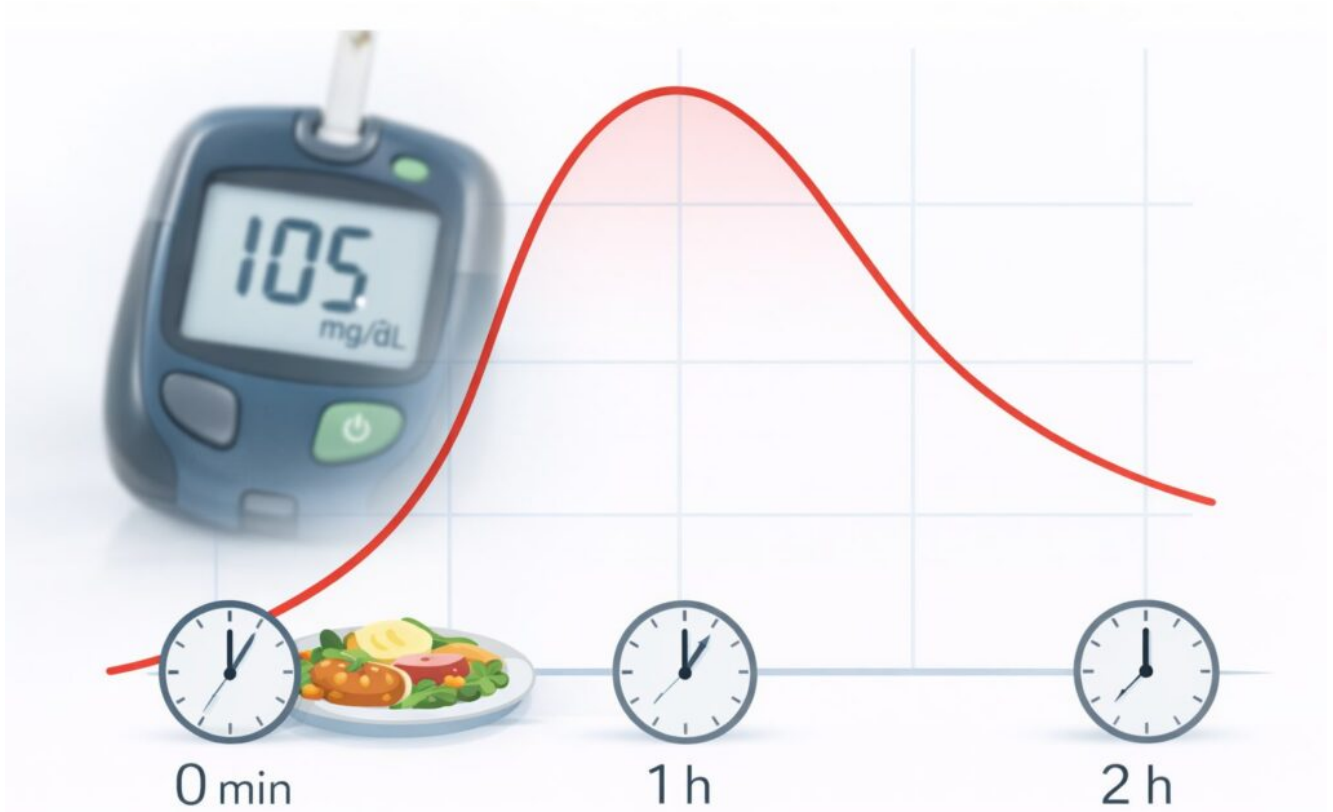


استشاري يحذر: قياس السكر مباشرة بعد الأكل يسبب قراءات مضللة.. وهذا التوقيت الصحيح

2 مارس، 2026



حذر استشاري الغدد الصماء والسكري وأمراض الغدة النخامية موسى المالكي من قياس مستوى السكر في الدم مباشرة بعد تناول الطعام، مؤكداً أن الارتفاع الذي يظهر في هذه اللحظة يُعد أمراً طبيعياً نتيجة استمرار عملية امتصاص الغذاء في الجسم.

وأوضح المالكي، عبر حسابه على منصة «إكس»، أن التوقيت الصحيح لقياس السكر يكون بعد مرور ساعة من تناول الوجبة لمعرفة ذروة الارتفاع، أو بعد ساعتين للتأكد من أن مستوى السكر بدأ في الانخفاض.

وأشار إلى أن الهدف الطبيعي بعد ساعتين من الأكل هو أن يكون مستوى السكر أقل من 180 ملجم، مبيّناً أن القياس مباشرة بعد الانتهاء من الطعام قد يعطي قراءة مرتفعة تُسبب القلق دون داعٍ.

وأكد أن الأهم في قياس السكر ليس الرقم فقط، بل توقيت القياس
أيضًا،