



أمانة للرعاية الصحية
Amana Healthcare
Brought to you by M42

مرض السكري من النوع الثاني





أمانة للرعاية الصحية
Amana Healthcare
Brought to you by M42

Type 2 Diabetes



For more information,
please contact us:

✉ info@amanahealthcare.com

🌐 amanahealthcare.com





Eating a healthy balanced diet and maintaining, or obtaining, a healthy weight is an important step in managing your diabetes and reducing your risk of developing other illnesses, such as heart disease or stroke. In addition to a healthy balanced diet, your doctor may prescribe tablets and/or insulin to help control your blood glucose levels. This is not a special diet. It is eating for a healthy life.

What changes may I need to make?

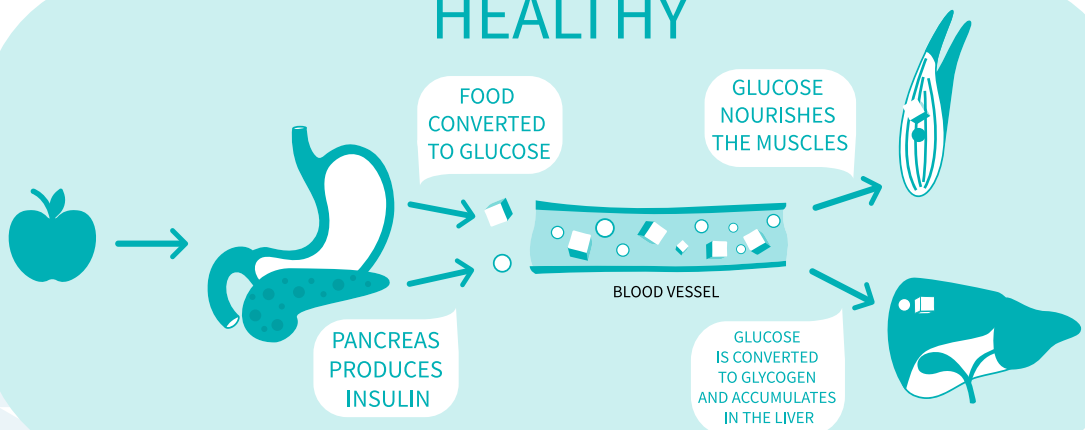
- Eat regular meals. Three meals a day will help control your appetite as well as your blood glucose levels.
- Include starchy carbohydrates with each meal. Choose those that are more slowly absorbed (have a lower glycaemic index (GI)) e.g. wholewheat pasta, brown rice, sweet potato, yam, plantain, oats and wholegrain breads and cereals.
- Eat more pulses. Include beans, lentils and chickpeas regularly in your diet.
- Aim for 2-3 portions of fruit and at least 3 portions of vegetables and salad every day. Avoid calorific dressings and add ons such as croutons or crispy onions.
- Cut down on sugary foods and drinks.
- Eat less fatty foods. In particular, cut down on saturated fat such as: butter, ghee, cheese and fat from meat. Avoid deep fried foods.
- Reduce the amount of salt you add to your food, and limit your intake of salty foods.
- Try to have at least 2 portions of oily fish each week, such as salmon, herring, mackerel, trout or pilchards.

What is type 2 diabetes?

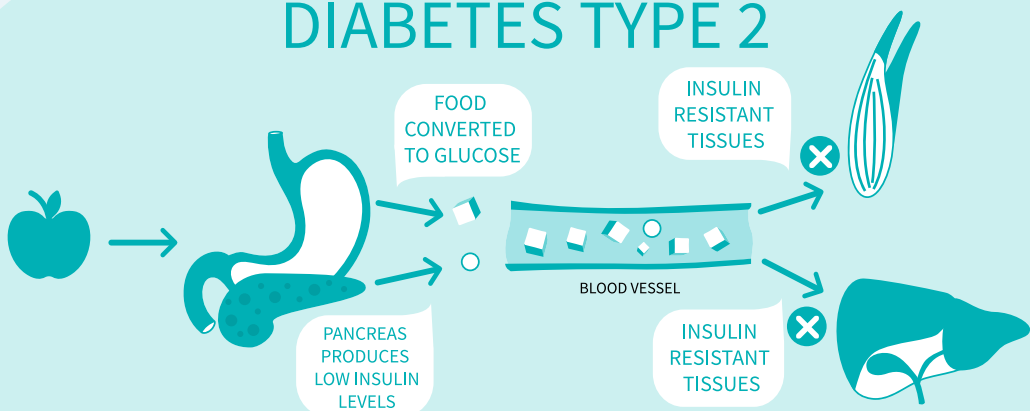


10%

HEALTHY



DIABETES TYPE 2



There are several different types of diabetes, which are all serious. 9 out of 10 people with diabetes have type 2 diabetes. Type 2 diabetes is a condition where your body doesn't make enough insulin or the insulin it makes doesn't work properly.

Insulin is a hormone that's normally made in the pancreas, which keeps your blood glucose levels (also called blood sugar levels) under control. Glucose is released into the blood when you digest food and drinks containing carbohydrate.

Insulin is essential to move the glucose out of the blood and into the cells in our body to be used for energy. It also stops the liver from releasing glucose (we all have glucose stores in our liver). If your body can't use insulin properly or produce enough, it can't use glucose to give you energy.

Glucose can then build up in the blood – high blood sugar levels – which can lead to serious health problems if not treated.

What causes type 2 diabetes?

Type 2 diabetes is caused by a combination of lifestyle and genes.

Factors:

- Age – being over 40 (or over 25 if you're South Asian)
- Weight – being overweight, especially if you have a large tummy
- Ethnicity – being Black African, African Caribbean, South Asian or Chinese
- Family link – having a parent, brother or sister with diabetes
- Previous medical history – having high blood pressure, a history of heart attacks and stroke, gestational diabetes or severe mental illness treated with anti-psychotic medication.

What are the symptoms of type 2 diabetes?

- Frequent urination
- Increased thirst
- Fatigue
- Unintended weight loss

Some people with type 2 diabetes have symptoms of high blood sugar levels, while others don't have any obvious symptoms. Perhaps you have had some of these symptoms without realising they were linked to type 2 diabetes:

- Going to the toilet a lot – your body was trying to get rid of the high levels of glucose by making you pass more urine.
- Being really thirsty, drinking more and not being able to quench your thirst – you were becoming dehydrated, which causes extreme thirst.
- Feeling more tired than usual – your body had less energy as less glucose was entering its cells.
- Losing weight without trying to – your body started using its fat and protein stores for energy because it couldn't use the glucose from the food and drink you were eating.

You may have also noticed:

- Genital itching or regular episodes of thrush – high blood sugar levels create ideal conditions for yeast to grow.
- Cuts and wounds that took a long time to heal.
- Blurred vision – high blood sugar levels can cause the lens inside your eye to swell (this usually goes away after a period of time with normal blood sugar levels).
- Being diagnosed and getting the right treatment to lower your blood glucose levels to within the normal range will bring these symptoms under control.

How can type 2 diabetes be treated?

There are two main treatments for type 2 diabetes:

1. Healthy eating and being physically active.
2. Healthy eating, being physically active and medication, which may include insulin.

Your doctor will talk to you about how to manage your diabetes. You may only need to make lifestyle changes at first, but over time you may also need to take diabetes medication, which may include insulin injections.

Complications

If diabetes is left untreated and/or not well managed, it can lead to severe consequences. High blood glucose levels can damage the small nerve endings in different parts of the body like the eyes and feet.

These are long-term problems that can develop gradually, and can lead to serious damage if they go unchecked and untreated.

Eye problems (retinopathy)

Some people with diabetes develop an eye disease called diabetic retinopathy which can affect their eyesight. If retinopathy is picked up – usually from an eye screening test - it can be treated and sight loss prevented. If left untreated, a person can lose their sight.

Foot problems

Having diabetes means that you're more at risk of serious foot problems and which can lead to amputation if untreated. Nerve damage can affect the feeling in your feet and raised blood glucose can damage the circulation, making it slower for sores and cuts to heal. These can lead to infection which cannot be treated and the foot or leg has to be removed.

Heart attack and stroke

When you have diabetes, high blood glucose for a period of time can damage your blood vessels. This can sometimes lead to heart attacks and strokes.

Kidney problems (nephropathy)

Diabetes can cause damage to your kidneys over a long period of time making it harder to clear extra fluid and waste from your body. This is caused by high blood glucose levels and high blood pressure. It is known as diabetic nephropathy or kidney disease.

Nerve damage (neuropathy)

Some people with diabetes may develop nerve damage caused over time by high blood glucose levels. This can make it harder for the nerves to carry messages between the brain and every part of our body so it can affect how we see, hear, feel and move.

Gum disease and other mouth problems

Too much sugar in your blood can lead to more sugar in your saliva. This brings bacteria which produces acid which attacks your tooth enamel and damages your gums. The blood vessels in your gums can also become damaged, making gums more likely to get infected.

Related conditions, like cancer

If you have diabetes, you're more at risk of developing certain cancers. And some cancer treatments can affect your diabetes and make it harder to control your blood glucose.

If you have one of these chronic complications, you're much more at risk of developing other complications. So if your blood vessels are damaged in your feet for example, the damage can happen to other parts of your body like your kidneys and heart too. This means you need to stay on top of your health checks and blood glucose levels when you're managing other problems.

This is serious, that's why we want you to have all the facts so you can prevent complications from getting worse.

What is a healthy, balanced diet?

A healthy balanced diet is based on the five food groups shown in the picture above. Choosing different foods from within each group adds variety. Foods and drinks high in fat and/or sugar are not beneficial for healthy eating and should only be eaten occasionally and in small amounts.

Starchy foods

Starch based carbohydrates are broken down into glucose and absorbed into your blood. Glucose is needed to provide your body with energy. Try to choose high fibre, wholegrain varieties whenever you can as these are digested more slowly.

Top tips:

- Choose mixed grain, granary, rye or seeded breads.
- Use brown or wholemeal flour.
- Serve without adding extra fat, e.g. butter, oil or ghee.
- Choose wholegrain or oat-based cereals.
- Avoid sugar and honey-coated cereals and muesli. If you need to sweeten cereals, use a sweetener or chopped, fresh or dried fruit.
- Choose basmati rice and serve boiled or steamed rather than fried.
- Roast or fried potatoes and chips should be eaten less often
- Mash potato without adding any fat such as butter or olive oil.

- Choose sauces which are low in fat to eat with your pasta, e.g. tomato-based sauces.
- Restrict portion sizes of starchy foods to one third of your plate.

Fats and oils

All fats and oils are high in calories, so if you are overweight you should restrict your intake. Reducing your intake of saturated fat (animal fats and coconut oil) and switching to unsaturated fats, such as vegetable, sunflower, rapeseed, olive or nut oils, can help to lower your cholesterol levels and reduce your risk of heart disease.

Top tips:

- Use small measured amounts, e.g. instead of pouring use a teaspoon and aim for a maximum 1 teaspoon oil per person per meal.
- Choose monounsaturated oils and spreads.
- Spread only thinly on bread, toast and crackers, and avoid where able.
- Lower fat varieties may still contain a lot of fat. Use sparingly, and read the labels.
- Limit your intake of deep fried foods and pastries.
- Thicken sauces with flour without adding fat.
- Choose low fat snack foods, e.g. fruit, Ryvita, crackers, oatcakes, rice cakes, breadsticks, cottage cheese, baked crisps, plain popcorn.

Fruit and vegetables

Fruit and vegetables are a good source of vitamins, minerals and fibre. Eating at least 2-3 portions of fruit spread throughout the day and at least 2-3 portions of vegetables a day helps to reduce the risk of heart disease and some cancers. Vegetables are low in calories and contain very little sugar and therefore can be eaten freely without raising your blood glucose levels. Spread your fruit intake over the day to avoid a sudden rise in blood glucose levels.

1 portion is 80g or:

- 1 medium fruit, e.g. apple, banana, pear, orange
- 2 small fruit, e.g. plum, satsuma, passion fruit
- A handful of small fruit, e.g. grapes, berries, lychees, tomatoes
- 1-2 slices of larger fruit, e.g. melon, pineapple, mango, papaya
- 2-3 tablespoons of cooked or canned fruit in juice
- ½ - 1 tablespoon of dried fruit, e.g. dates, sultanas, prunes, apricots
- 2-3 tablespoons of vegetables, fresh, frozen or canned
- Medium bowl of salad, with no dressings
- Pure fruit juices and pure fruit smoothies contain natural sugars and will cause a rise in your blood glucose, so limit these to no more than 1 small glass per day

Milk and dairy products

Milk, cheese and other dairy products contain calcium, which helps to keep teeth and bones healthy. Choose 2-3 portions per day. One portion is 200ml of milk, 30g of cheese or a small pot of yoghurt.

Top tips:

- Replace full fat milk with semi-skimmed or skimmed.
- Choose reduced fat cheese, low fat cream cheese or cottage cheese.
- Avoid processed cheese, as it contains high levels of fat and salt .
- Grating cheese helps it to go further.
- Low fat yoghurts may have a higher sugar content than regular varieties, choose 'diet', or fat free unsweetened yoghurts.

Meat, fish and alternatives

Meat, poultry, fish, eggs, nuts, pulses and alternative protein sources such as Quorn®, soya or tofu, provide us with protein, as well as vitamins and minerals. Pulses are high in fibre, which are particularly good for helping to control your blood sugar levels. A portion is 80g of lean meat, 140g of fish, 2 eggs, and 4-5 tablespoons of beans or pulses.

Top tips:

- Include 2 portions of these foods each day.
- Choose lean meat and poultry.
- Avoid fish canned in oil or brine, choose fish in water or a tomato sauce.
- Avoid adding fat/oil or frying. Instead, choose poached, scrambled or boiled eggs, steamed, grilled or microwaved fish and grilled, stewed or roasted meat/chicken.
- Beans and pulses such as lentils, kidney beans, butter beans, black eyed peas, chick peas & haricot beans are low in fat, high in fibre and can improve your blood glucose control. Try adding to stews, casseroles and curries. They can be used alongside, or instead of, meat and chicken.
- Nuts are quite high in fat so if you are overweight or obese, be aware of portion sizes and do not eat them excessively.

Sugary foods and drinks

These foods and drinks are absorbed by the body and will cause your blood glucose level to rise rapidly. Try to reduce your intake of sugary foods and choose low-sugar alternatives. If you follow a healthy diet, it is not necessary to avoid foods containing sugar completely. Where possible, choose reduced sugar or sugar-free foods and drinks.

Top tips:

- Choose diet, low calorie, or no added sugar, squash and fizzy drinks.
- Avoid adding sugar or sugar syrups to tea and coffee, choose no calorie sweeteners if required.
- Choose reduced sugar/no added sugar jams, marmalade and pure fruit spreads and use sparingly.
- Avoid sugar alternatives such as honey or maple syrup.
- Choose plain biscuits such as rich tea, oatcakes, wholemeal digestive biscuits.

Artificial sweeteners

Artificial sweeteners can be used instead of sugar in foods and drinks. They can be bought as tablets or powder, e.g. Canderel, Stevia, Truvia® and Splenda®. These may be listed on ingredient labels as Acesulfame-K, Aspartame, Nutrasweet, Saccharin and Sucralose. Each brand of sweetener will taste different; it is worth trying different varieties to find which ones you prefer.

Salt

It is recommended that the average intake of salt is less than 6g salt (2.4g sodium) = approximately only 1 teaspoon per day. This is because larger intakes of sodium increase your risk of heart disease and stroke.

Top tips:

- Choose less processed foods (ready meals, soups, bottles sauces, canned products).
- Eat less salty foods (ham, bacon, smoked fish, cheese, salted butter, yeast extracts, stock cubes).
- Try not to add salt to cooking, instead use herbs, spices, pepper, lemon juice, garlic, vinegar or mustard for flavouring.
- Choose reduced salt varieties where they are available.
- Try not to add salt to food at the table, and make sure that you always taste food first.
- Cut down on salty snacks such as crisps, salted nuts and biscuits and olives.
- Buy canned vegetables and fish labelled "no added salt" or those tinned in water not brine or oil.

Physical Activity

It is recommended that you should exercise moderately for at least 30 minutes daily. This is because of the health benefits that exercise provides, including:

- Improved blood glucose control
- Improving blood pressure
- Improving levels of fat (eg. types of cholesterol) in the blood
- Improving bone health, suppleness and flexibility
- Improving mood and general well being
- Obtaining and maintaining a healthy body weight

When exercising, your heart rate will raise and you should feel that you are warmer and are breathing more deeply but not out of breath, you should still be able to hold a conversation.

Top tips:

- Activity can be spread out throughout the day, for example 3 sessions of 10 minutes or 2 sessions of 15 minutes.
- Choose activities that you enjoy: dancing, swimming, bowling, gardening, walking, cycling, kicking a ball around with your children, grandchildren, nieces or nephews.
- Try to walk or bike instead of taking the car.

- Build up gradually and try setting some fitness goals for which you can reward yourself when you achieve them.
- If you are concerned or on medication, discuss any new exercise programme with your doctor.

Hypoglycemia

Balancing your blood glucose levels is not always easy and sometimes they may drop too low. If this happens you need to take quick action, so make sure you know what symptoms to look out for and what to do.

In people without diabetes the body automatically keeps blood glucose levels within a normal range.

If the level starts to drop too low, the body stops producing insulin and releases some of its stored glucose into the blood.

When you have diabetes, it is a bit more of a balancing act. It can be difficult to get the right amount of insulin for the food you eat and the activity you do. There will be times when your blood glucose levels drop too low (< 4mmol/l), and this is called hypoglycaemia, often shortened to "hypo".

"The expected values for normal fasting blood glucose concentration are between 70 mg/dL (3.9 mmol/L) and 100 mg/dL (5.6 mmol/L). When fasting blood glucose is between 100 to 125 mg/dL (5.6 to 6.9 mmol/L) changes in lifestyle and monitoring glycemia are recommended." -WHO

Reference:<https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/2380#:~:text=The%20expected%20values%20for%20normal,and%20monitoring%20glycemia%20are%20recommended.>

What are the symptoms of hypoglycemia?

Everyone has different hypo symptoms but the most common ones include:

What are the causes of hypoglycemia?

A hypo is caused by:

- Having too much insulin for the amount of carbohydrate eaten
- Medications such as sulphonylureas (e.g. Gliclazide)
- Missing or delaying a meal
- Being more active than usual or doing unplanned activity
- Sometimes you can have a hypo for no apparent reason

How do I treat a hypo?

It is essential to treat your hypo as soon as you recognise the symptoms, or have tested and found that your blood glucose levels are too low. Act quickly, or the hypo may become more severe and you might become confused, drowsy or even unconscious.

Treat your hypo immediately with 15-20g of rapid acting carbohydrate. This can be:

- 5 dextrose tablets
- 1 mini can of cola (150ml)
- 2 tubes of glucogel (hypostop)
- 1 small glass of pure orange juice (160ml)
- 4 jelly babies

If there is no improvement after 10-15 minutes, repeat the treatment. To stop your blood glucose levels falling low again you may need to eat some starchy food such as a plain biscuit, a slice of toast or one banana, especially if it is going to be some time before your next meal. Think about what has caused your hypo. Hypos should not happen often. If they do, consult your nurse, doctor or dietitian, who might suggest some changes to your treatment.

AVOID treating episodes of hypoglycemia with foods that are high in fat, such as chocolate and biscuits. Fat will delay the absorption of the glucose and won't treat the hypo quickly enough.

If you are on insulin:

- Eating regular meals helps to control blood glucose levels. Avoid skipping meals.
- Discuss the timing of your insulin and food with your doctor, to find a pattern that suits you.
- When you exercise you may need to lower your insulin dose and/or take extra food. This needs to be discussed with your doctor or nurse.
- If you become unwell you still need to take your insulin. If you cannot eat, you may find it easier to drink fluids such as milk, fruit juice.

Diabetes is a manageable disease which does not have to lead to further complications.



علاج نقص السكر على الفور بأخذ 15-20 جم من الكربوهيدرات سريعة المفعول. هذا يمكن أن يكون:

- 5 أقراص سكر العنب
- 1 ميني كاليفورنيا كولا (150 مل)
- 2 أنبوب من الجلوكوجيل (hypostop)
- كوب صغير من عصير البرتقال النقي (160 مل)
- 4 حبات من جيلي الاطفال.

إذا لم يطرأ تحسن بعد 10-15 دقيقة ، كرر العلاج. لوقف انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم مرة أخرى ، قد تحتاج إلى تناول بعض الأطعمة النشوية مثل البسكويت العادي أو شريحة من الخبز المحمص أو موزة واحدة ، خاصة إذا كان ذلك قبل الوجبة التالية في وقت ما. فكر فيما تسبب في نقص السكر لديك. لا ينبغي أن يحدث الهبوط كثيرًا. إذا حدث ذلك ، فاستشر ممرضتك أو طبيبك أو اختصاصي التغذية ، الذي قد يقترح بعض التغييرات على علاجك.

تجنب علاج نوبات نقص السكر في الدم بالأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون ، مثل الشوكولاتة والبسكويت. تعمل الدهون على تأخير امتصاص الجلوكوز ولن تعالج نقص السكر بالسرعة الكافية.

إذا كنت تستخدم الأنسولين

- يساعد تناول وجبات منتظمة في التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم. تجنب تفويت الوجبات.
- ناقش توقيت تناول الأنسولين والطعام مع طبيبك ، للعثور على النمط الذي يناسبك.
- عند ممارسة الرياضة ، قد تحتاج إلى خفض جرعة الأنسولين و / أو تناول طعام إضافي. هذا يحتاج إلى أن تناقش مع الطبيب أو الممرضة.
- إذا أصبحت مريضًا ، فلا تزال بحاجة إلى تناول الأنسولين. إذا كنت لا تستطيع أن تأكل ، فقد تجد أنه من الأسهل شرب السوائل مثل الحليب وعصير الفاكهة.
- مرض السكري هو مرض يمكن التحكم فيه ولا يجب أن يؤدي إلى مزيد من المضاعفات.



- قم بالبناء تدريجيًا وحاول وضع بعض أهداف اللياقة البدنية التي يمكنك أن تكافئ نفسك عليها عند تحقيقها.
- إذا كنت قلقًا أو تتناول دواءً ، فناقش أي برنامج تمرين جديد مع طبيبك.

نقص سكر الدم

إن موازنة مستويات الجلوكوز في الدم ليس بالأمر السهل دائمًا وقد تنخفض أحيانًا إلى مستويات منخفضة جدًا. إذا حدث هذا ، فأنت بحاجة إلى اتخاذ إجراء سريع ، لذا تأكد من معرفة الأعراض التي يجب البحث عنها وماذا تفعل.

في الأشخاص غير المصابين بداء السكري ، يحافظ الجسم تلقائيًا على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن المعدل الطبيعي.

إذا بدأ مستوى السكر في الانخفاض بشكل كبير ، يتوقف الجسم عن إنتاج الأنسولين ويطلق بعضًا من الجلوكوز المخزون في الدم.

عندما تكون مصابًا بمرض السكري ، فإن الأمر يتعلق أكثر بالتوازن. قد يكون من الصعب الحصول على الكمية المناسبة من الأنسولين من الطعام الذي تتناوله والنشاط الذي تقوم به. ستكون هناك أوقات يكون فيها جلوكوز الدم لديك منخفض جدًا وقد يصل إلى (>4 مليمول / لتر) ، وهذا ما يسمى بالهيبوغليسميا أو بنقص سكر الدم ، وغالبًا ما يتم اختصاره "هايبو"

ما هي أعراض نقص السكر في الدم؟

يعاني كل شخص من أعراض مختلفة لنقص السكر ولكن أكثرها شيوعًا تشمل:

ما هي أسباب نقص السكر في الدم؟

يحدث نقص سكر الدم بسبب:

- تناول الكثير من الأنسولين مقارنة بكمية الكربوهيدرات المتناولة.
- الأدوية مثل سلفونيل يوريا.
- تفويت تناول وجبة أو تأخيرها.
- أن تكون أكثر نشاطًا من العادة أو قمت بنشاط غير مخطط له.
- في بعض الأحيان يمكن أن يكون لديك نقص السكر في الدم دون سبب واضح.

كيف أعالج نقص السكر في الدم؟

من الضروري علاج نقص السكر في الدم بمجرد التعرف على الأعراض ، أو عند قياس نسبة السكر ووجدت أن مستويات الجلوكوز في الدم منخفضة للغاية. تصرف بسرعة ، أو قد يصبح نقص سكر الدم أكثر شدة وقد تصاب بالارتباك أو النعاس أو حتى تفقد للوعي.

المحليات الصناعية

يمكن استخدام المحليات الصناعية بدلاً من السكر في الأطعمة والمشروبات. يمكن شراؤها على شكل أقراص أو مسحوق ، مثل كاندريل و ستيفيا و تروفيا® و وسبليندا .هذه قد تكون مدرجة على الملصقات المكونات كما اسيسولفام -K، الأسبارتام، نوتراسويت ، السكرين و سوكراالوسى. كل نوع من أنواع التحلية سيكون طعمه مختلفًا. يجدر تجربة أنواع مختلفة للعثور على الأنواع التي تفضلها.

الملح

يوصى بأن يكون متوسط تناول الملح أقل من 6 جم ملح (2.4 جم صوديوم) = ملعقة صغيرة واحدة فقط يوميًا. وذلك لأن تناول كميات كبيرة من الصوديوم يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

أهم النصائح:

- اختر أطعمة أقل معالجة (وجبات جاهزة ، شوربات ، الصلصات ، منتجات معلبة)
- تناول أطعمة قليلة الملح (لحم مقعد ، سمك مدخن ، جبن ، زبدة مملحة ، مستخلصات الخميرة ، مكعبات المرق)
- حاول ألا تضيف الملح إلى الطهي ، استخدم بدلاً من ذلك الأعشاب والتوابل والفلفل وعصير الليمون والثوم والخل أو الخردل للنكهة.
- اختر أنواعًا منخفضة الملح حيثما تكون متاحة
- حاول ألا تضع الملح في الطعام عندما تكون على المائدة ، و تأكد من تذوق الطعام أولاً
- قلل من الوجبات الخفيفة المالحة مثل رقائق البطاطس والمكسرات المملحة والبسكويت والزيتون
- شراء الخضار المعلبة والأسماك المكتوب عليها «غير مملح» أو تلك المعلبة في الماء و ليس التي تكون في محلول ملحي أو زيت.

النشاط البدني

يوصى بممارسة الرياضة باعتدال لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا. هذا بسبب الفوائد الصحية التي توفرها التمارين الرياضية ، بما في ذلك:

- تحسين التحكم في جلوكوز الدم
 - تحسين ضغط الدم
 - تحسين مستويات الدهون (مثل أنواع الكوليسترول الجيدة) في الدم
 - تحسين صحة العظام واليونة والمرونة
 - تحسين المزاج والرفاهية العامة
 - الحصول على وزن صحي والحفاظ عليه
- عند ممارسة الرياضة ، سيرتفع معدل ضربات قلبك ويجب أن تشعر بأنك أكثر دفئًا وأنتك تتنفس بعمق أكبر ولكن لا تنفث ، يجب أن تظل قادرًا على إجراء المحادثة.

أهم النصائح:

- يمكن توزيع النشاط على مدار اليوم ، على سبيل المثال ٣ جلسات مدة كل منها ١٠ دقائق أو جلستان مدة كل منهما ١٥ دقيقة.
- اختر الأنشطة التي تستمتع بها: الرقص ، والسباحة ، والبولينج ، والبستنة ، والمشي ، وركوب الدراجات ، وركل الكرة مع أطفالك ، أو أحفادك ، أو بنات أختك أو أبناء أخيك.
- حاول المشي بدلاً من ركوب السيارة.

- تجنب الجبن المطبوخ حيث يحتوي على نسب عالية من الدهون والملح.
- بشر الجبن يساعدها على المضي قدمًا.
- قد يحتوي الزبادي قليل الدسم على نسبة سكر أعلى من الأصناف العادية ، اختر "النظام الغذائي" أو الزبادي غير المحلى الخالي من الدسم وقارن الملصق بالجدول الموجود في الصفحات التالية.

اللحوم والأسماك وبدائلها

تزدنا اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والمكسرات والبقول ومصادر البروتين البديلة مثل Quorn® أو فول الصويا أو التوفو بالبروتينات والفيتامينات والمعادن. البقول غنية بالألياف ، وهي مفيدة بشكل خاص للمساعدة في التحكم في مستويات السكر في الدم. الحصة هي 80 جرام من اللحم قليل الدهن ، 140 جرام سمك ، 2 بيضة ، 4-5 ملاعق كبيرة من الفاصوليا أو البقول.

أهم النصائح:

- تناول حصتين من هذه الأطعمة كل يوم.
- اختر اللحوم الخالية من الدهون والدواجن.
- تجنب الأسماك المعلبة بالزيت أو المحلول الملحي ، اختر السمك في الماء أو صلصة الطماطم.
- تجنب إضافة الدهون / الزيت أو القلي. بدلاً من ذلك ، اختر البيض المسلوق أو المخفوق أو المسلوق أو السمك المطهو على البخار أو المشوي أو المطهي على المايكرويف واللحوم / الدجاج المشوي أو المطهي أو المشوي.
- الفاصوليا والبقول مثل العدس والفاصوليا والزيذة والبازلاء السوداء والحمص والفاصوليا منخفضة الدهون وعالية الألياف ويمكن أن تحسن التحكم في نسبة السكر في الدم. جرب إضافته إلى اليخنة والطواجن والكاري. يمكن استخدامها بجانب اللحوم والدجاج أو بدلاً منها.
- تحتوي المكسرات على نسبة عالية من الدهون ، لذلك إذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، فتجنبها كوجبة خفيفة واختار أصنافًا غير مملحة.

الأطعمة والمشروبات السكرية

يمتص الجسم هذه الأطعمة والمشروبات مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم بسرعة. حاول تقليل تناول الأطعمة السكرية واختار البدائل منخفضة السكر. إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا صحيًا ، فليس من الضروري تجنب الأطعمة التي تحتوي على السكر تمامًا. حيثما أمكن ، اختر الأطعمة والمشروبات الخالية من السكر أو قليلة السكر.

أهم النصائح:

- اختر حمية غذائية منخفضة السعرات الحرارية أو خالية من السكر والاسكواش والمشروبات الغازية.
- تجنب إضافة السكر أو شراب السكر إلى الشاي والقهوة ، لا تختار المحليات ذات السعرات الحرارية إذا لزم الأمر.
- اختر سكرًا منخفضًا / بدون سكر مضاف للمربي ، مربى البرتقال والفواكه النقية القابلة للدهن واستخدمها باعتدال.
- تجنب بدائل السكر مثل العسل أو شراب القيقب.
- اختر البسكويت السادة مثل بسكويت الشاي الغني ، كعك الشوفان ، بسكويت دايجستيف الكامل.

- استخدم كميات صغيرة الحجم ، على سبيل المثال ، بدلاً من السكب ، استخدم ملعقة صغيرة وتهدف إلى الحصول على ملعقة صغيرة من الزيت كحد أقصى لكل شخص لكل وجبة.
- اختر الزيوت الأحادية غير المشبعة والأطعمة القابلة للدهن.
- ضعيها على الخبز والخبز المحمص والبسكويت بشكل رقيق فقط ، وتجنب إذا أمكن.
- قد لا تزال الأصناف قليلة الدسم تحتوي على الكثير من الدهون. استخدم باعتدال واقرأ الملصقات.
- قلل من تناول الأطعمة المقلية والمعجنات.
- قم بتكثيف الصوصات بالدقيق بدون إضافة دهون.
- اختر الأطعمة الخفيفة قليلة الدسم ، مثل الفاكهة ، وريفيتا ، والبسكويت ، وكعك الشوفان ، وكعكات الأرز ، وأعواد الخبز ، والجبن القريش ، ورقائق البطاطس المخبوزة ، والفشار العادي.

فواكه وخضراوات

الفاكهة والخضروات مصدر جيد للفيتامينات والمعادن والألياف . يساعد تناول ما لا يقل عن 2-3 حصص من الفاكهة موزعة على مدار اليوم وما لا يقل عن 2-3 حصص من الخضار يوميًا على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. الخضروات منخفضة السعرات الحرارية وتحتوي على القليل جدًا من السكر وبالتالي يمكن تناولها بحرية دون رفع مستويات السكر في الدم. وزع تناول الفاكهة على مدار اليوم لتجنب الارتفاع المفاجئ في مستويات الجلوكوز في الدم.

الحصة الواحدة 80 جرام أو:

- 1 فاكهة متوسطة الحجم ، مثل التفاح والموز والكمثرى والبرتقال.
- 2 فاكهة صغيرة ، مثل البرقوق ، ساتسوما ، الباشن فروت.
- حفنة من الفاكهة الصغيرة مثل العنب والتوت والليتشي والطماطم.
- 1-2 شرائح من الفاكهة الكبيرة ، مثل البطيخ والأناناس والمانجو والبابايا.
- 2-3 ملاعق كبيرة من الفاكهة المطبوخة أو المعلبة في العصير.
- ½ - 1 ملعقة كبيرة من الفاكهة المجففة ، مثل التمر ، الكشمش ، الخوخ ، المشمش.
- 2-3 ملاعق كبيرة من الخضار الطازجة أو المجمدة أو المعلبة.
- صحن سلطة وسط بدون صوص.
- تحتوي عصائر الفاكهة النقية وعصائر الفاكهة السموذي على سكريات طبيعية وستؤدي إلى ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم ، لذا لا تزيد عن كوب واحد صغير في اليوم.

الحليب ومنتجات الألبان

يحتوي الحليب والجبن ومنتجات الألبان الأخرى على الكالسيوم الذي يساعد في الحفاظ على صحة الأسنان والعظام . اختر 2-3 حصص في اليوم. الحصة الواحدة 200 مل من الحليب ، 30 جم من الجبن أو وعاء صغير من الزبادي.

أهم النصائح:

- استبدل الحليب كامل الدسم بنصف الدسم أو منزوع الدسم
- اختر الجبن قليل الدسم أو الجبن الكريمي قليل الدسم أو الجبن القريش

الحالات ذات الصلة ، مثل السرطان

إذا كنت مصابًا بداء السكري ، فأنت أكثر عرضة للإصابة بأنواع معينة من السرطان. ويمكن لبعض علاجات السرطان أن تؤثر على مرض السكري لديك وتجعل من الصعب التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم. إذا كنت تعاني من أحد هذه المضاعفات المزمنة ، فأنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات أخرى. لذلك إذا تضررت الأوعية الدموية في قدميك على سبيل المثال ، يمكن أن يحدث الضرر لأجزاء أخرى من جسمك مثل الكلى والقلب أيضًا. هذا يعني أنك بحاجة إلى متابعة فحوصاتك الصحية ومستويات الجلوكوز في الدم لإدارة مشكلات أخرى.

هذا أمر خطير ، ولهذا نريدك أن تكون لديك كل الحقائق حتى تتمكن من منع تفاقم المضاعفات.

ما هو الرجيم الصحي المعتدل؟

النظام الغذائي الصحي المتوازن يستند على المجموعات الغذائية الخمس كما هو مبين في الصورة أعلاه. يضيف اختيار الأطعمة المختلفة من داخل كل مجموعة التنوع. الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون و / أو السكر ليست مفيدة للأكل الصحي ويجب تناولها فقط من حين لآخر وبكميات صغيرة.

الأطعمة النشوية

يتم تكسير الكربوهيدرات التي أساسها النشا إلى جلوكوز ويتم امتصاصها في الدم. الجلوكوز ضروري لتزويد جسمك بالطاقة. حاول اختيار أنواع عالية في الألياف والحبوب الكاملة كلما استطعت لأن هضمها أبطأ.

أهم النصائح:

- اختر الحبوب المختلطة أو الحبوب أو الجاودار أو الخبز المصنوع من البذور
- استخدم الدقيق البني أو الدقيق الكامل
- قدمها بدون إضافة دهون زائدة مثل الزبدة أو الزيت أو السمن
- اختر الحبوب الكاملة أو الشوفان
- تجنب تناول الحبوب المكسوة بالسكر والعسل والموسلي. إذا كنت بحاجة إلى تحلية الحبوب ، فاستخدم مُحليًا أو فاكهة مقطعة أو طازجة أو مجففة
- اختر أرز بسمتي وقدمه مسلوقة أو مطهواً على البخار بدلاً من المقلي
- يجب تقليل تناول البطاطس المحمصة أو المقلية ورقائق البطاطس
- اهرسي البطاطس بدون إضافة أي دهون مثل الزبدة أو زيت الزيتون
- اختر الصلصات قليلة الدسم لتناولها مع المعكرونة ، مثل الصلصات التي أساسها الطماطم
- حصر أحجام حصص الأطعمة النشوية على ثلث طبقك.

دهون وزيتون

تحتوي جميع الدهون والزيوت على نسبة عالية من السعرات الحرارية ، لذلك إذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، فيجب عليك الحد من تناولك. يمكن أن يساعد تقليل تناولك للدهون المشبعة (الدهون الحيوانية وزيت جوز الهند) والتحول إلى الدهون غير المشبعة ، مثل الزيوت النباتية وعباد الشمس وبذور اللفت والزيتون أو الجوز ، على خفض مستويات الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

أهم النصائح:

2. الأكل الصحي والنشاط البدني والأدوية التي قد تشمل الأنسولين.

- طبيبك سوف يتحدث إليك عن كيفية إدارة مرض السكري. قد تحتاج فقط إلى إجراء تغييرات في نمط الحياة في البداية ، ولكن بمرور الوقت قد تحتاج أيضًا إلى تناول دواء السكري ، والذي قد يشمل حقن الأنسولين.

المضاعفات

إذا تُرك مرض السكري دون علاج و / أو لم يتم إدارته بشكل جيد ، فقد يؤدي ذلك إلى عواقب وخيمة. يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم إلى تلف النهايات العصبية الصغيرة في أجزاء مختلفة من الجسم مثل العينين والقدمين.

هذه مشاكل طويلة الأمد يمكن أن تتطور تدريجيًا ، ويمكن أن تؤدي إلى أضرار جسيمة إذا لم يتم علاجها.

مشاكل العين (اعتلال الشبكية)

يعاني بعض مرضى السكري من مرض في العين يسمى اعتلال الشبكية السكري والذي يمكن أن يؤثر على بصرهم. إذا تم اكتشاف اعتلال الشبكية - عادةً من خلال اختبار فحص العين - فيمكن علاجه والوقاية من فقدان البصر. إذا ترك دون علاج ، يمكن أن يفقد الشخص بصره.

مشاكل القدم

إن الإصابة بمرض السكري تعني أنك أكثر عرضة لخطر الإصابة بمشاكل خطيرة في القدم والتي يمكن أن تؤدي إلى البتر إذا لم يتم علاجها. يمكن أن يؤثر تلف الأعصاب على الشعور في قدميك ، ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم إلى تلف الدورة الدموية ، مما يجعلها أبطأ للشفاء من القروح والجروح. يمكن أن تؤدي هذه إلى عدوى لا يمكن علاجها ويجب بتر القدم أو الساق.

النوبة القلبية و السكتة الدماغية

عندما تكون مصابا بداء السكري، وارتفاع مستوى السكر في الدم لفترة من الوقت يمكن أن تتلف الأوعية الدموية. هذا يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

مشاكل الكلى (اعتلال الكلية)

يمكن أن يتسبب مرض السكري في تلف الكلى على مدى فترة طويلة من الوقت مما يجعل من الصعب التخلص من السوائل الزائدة والفضلات من جسمك . يحدث هذا بسبب ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم وارتفاع ضغط الدم. يُعرف باسم اعتلال الكلية السكري أو أمراض الكلى.

تلف الأعصاب (الاعتلال العصبي)

قد يصاب بعض مرضى السكري بتلف الأعصاب الناجم مع مرور الوقت عن ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم . هذا يمكن أن يجعل من الصعب على الأعصاب نقل الرسائل بين الدماغ وكل جزء من أجسامنا حتى يمكن أن تؤثر على كيفية رؤيتنا وسمعنا وشعورنا وحركتنا.

أمراض اللثة ومشاكل الفم

الأخرى يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى زيادة السكر في اللعاب. هذا يجلب البكتيريا التي تنتج الحمض الذي يهاجم مينا الأسنان ويضر باللثة. يمكن أن تتلف الأوعية الدموية في لثتك أيضًا ، مما يزيد من احتمالية إصابة اللثة بالعدوى.

- هناك عدة أنواع مختلفة من داء السكري ، وكلها خطيرة. يعاني ٩ من كل ١٠ مرضى السكري من مرض السكري من النوع ٢. داء السكري من النوع ٢ هو حالة لا ينتج فيها جسمك كمية كافية من الأنسولين أو الأنسولين الذي يصنعه لا يعمل بشكل صحيح.
- الأنسولين هو هرمون يتم إنتاجه بشكل طبيعي في البنكرياس ، والذي يحافظ على مستويات الجلوكوز في الدم (ويسمى أيضًا مستويات السكر في الدم) تحت السيطرة. يتم إطلاق الجلوكوز في الدم عند هضم الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات.
- الأنسولين ضروري لنقل الجلوكوز من الدم إلى خلايا الجسم لاستخدامه في الطاقة. كما أنه يمنع الكبد من إطلاق الجلوكوز (يوجد لدينا جميعًا مخازن الجلوكوز في الكبد). إذا كان جسمك لا يستطيع استخدام الأنسولين بشكل صحيح أو إنتاج ما يكفي منه ، فلا يمكنه استخدام الجلوكوز لمنحك الطاقة.
- يمكن أن يتراكم الجلوكوز في الدم - ارتفاع مستويات السكر في الدم - مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة إذا لم يعالج.

ما الذي يسبب مرض السكري من النوع 2؟

- ينتج مرض السكري من النوع 2 عن مزيج من نمط الحياة والجينات. هناك عوامل معينة تزيد من خطر إصابتك ، بما في ذلك:
- العمر - أكبر من 40 عامًا (أو أكثر من 25 عامًا إذا كنت من جنوب آسيا)
- الوزن - زيادة الوزن ، خاصة إذا كان لديك بطن كبير
- العرق - أن تكون أفريقيًا أسود أو أفريقي كاريبي أو جنوب آسيوي أو صيني
- التاريخ العائلي - وجود والد أو أخ أو أخت مصاب بمرض السكري
- التاريخ الطبي السابق - الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، وتاريخ الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية ، وسكري الحمل ، أو المرض العقلي الشديد الذي يتم علاجه بالأدوية المضادة للذهان.

ما هي أعراض مرض السكري من النوع 2؟

- يعاني بعض الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 من أعراض ارتفاع مستويات السكر في الدم ، بينما لا يعاني البعض الآخر من أي أعراض واضحة. ربما عانيت من بعض هذه الأعراض دون أن تدرك أنها مرتبطة بمرض السكري من النوع 2:
- الذهاب إلى المرحاض كثيرًا - كان جسمك يحاول التخلص من المستويات المرتفعة من الجلوكوز بجعلك تخرج المزيد من البول
- الشعور بالعطش الشديد ، والشرب أكثر وعدم القدرة على إرواء عطشك - فأنت تصاب بالجفاف ، مما يسبب العطش الشديد
- الشعور بالتعب أكثر من المعتاد - كانت طاقة جسمك أقل نظرًا لانخفاض نسبة الجلوكوز التي تدخل الخلايا
- إنقاص الوزن دون محاولة - بدأ جسمك في استخدام مخازن الدهون والبروتينات للحصول على الطاقة لأنه لا يمكنه استخدام الجلوكوز من الطعام والشراب الذي كنت تتناوله.

كيف يمكن علاج مرض السكري من النوع 2؟

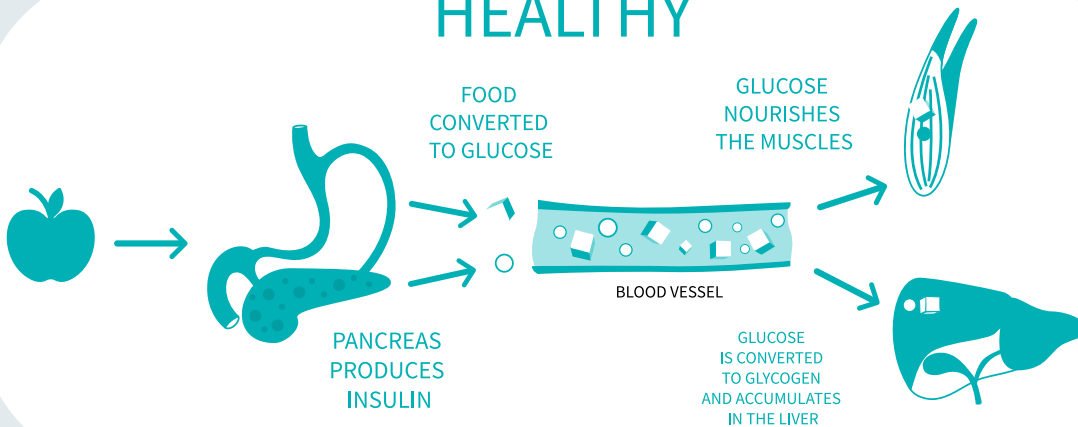
هناك نوعان من العلاجات الرئيسية لمرض السكري من النوع 2:

1. الأكل الصحي والنشاط البدني.

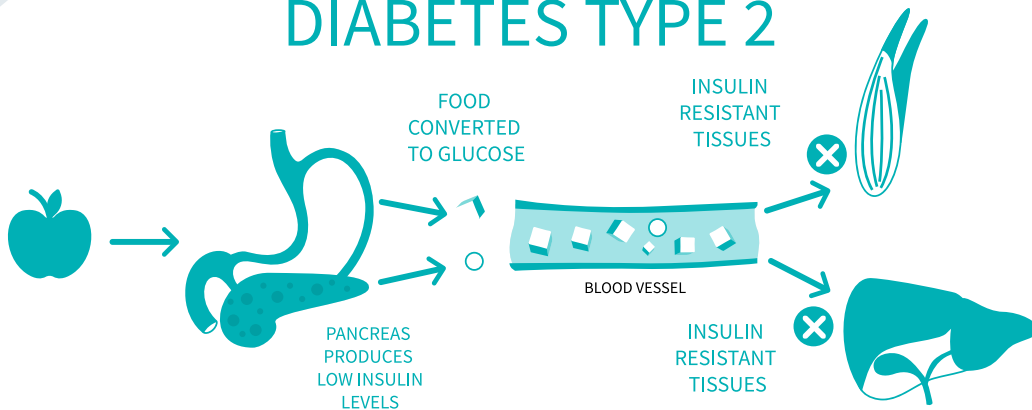
ما هو مرض السكري من النوع 2؟



HEALTHY



DIABETES TYPE 2



TYPE 2 Diabetes

يعد اتباع نظام غذائي صحي متوازن والحفاظ على وزن صحي أو الوصول إليه خطوة مهمة في إدارة مرض السكري وتقليل خطر الإصابة بأمراض أخرى ، مثل أمراض القلب أو السكتة الدماغية. بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، قد يصف لك الطبيب حبوب و / أو الأنسولين ليساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم.

هذه ليست حمية خاصة بل من أجل حياة صحية أفضل.

ما هي التغييرات التي قد أحتاج إلى القيام بها؟

- تناول وجبات منتظمة. ثلاث وجبات في اليوم ستساعدك على التحكم في شهيتك ومستويات الجلوكوز في دمك
- أضف الكربوهيدرات النشوية مع كل وجبة. اختر تلك التي يتم امتصاصها ببطء
- لديها أقل نسبة لمؤشر السكر في الدم (GI) على سبيل المثال معكرونة القمح الكامل، والأرز البسمتي، لسان الحمل ، البطاطا الحلوة، الموز والشوفان والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والحبوب.
- تناول المزيد من البقول. أدرج الفول والعدس والحمص بانتظام في نظامك الغذائي
- احرص على تناول 2-3 حصص من الفاكهة وما لا يقل عن 3 حصص من الخضار والسلطة كل يوم .
- تجنب الصلصات التي تحتوي على سعرات حرارية والإضافات مثل الخبز المحمص أو البصل المقرمش
- قلل من الأطعمة والمشروبات السكرية
- قلل من تناول الأطعمة الدهنية. على وجه الخصوص ، قلل من الدهون المشبعة مثل: الزبدة ، السمن ، الجبن
- والدهون من اللحوم . تجنب الأطعمة المقلية.
- قلل من كمية الملح التي تضيفها إلى طعامك ، وقلل من تناول الأطعمة المالحة
- حاول تناول حصتين على الأقل من الأسماك الزيتية كل أسبوع ، مثل السلمون والرنجة والماكريل، سمك السلمون المرقط أو البلكارد

