

السكري من النوع الثاني يمكن الوقاية منه - ابدأ الآن

تعرف على عوامل الخطورة لديك وما يمكنك القيام به لتجنب السكري من النوع الثاني

قد تزداد لديك خطورة الإصابة بالسكري في الحالات التالية:

- إذا كان أحد أفراد عائلتك مشخص بالسكري
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة
- إذا كنت لا تمارس النشاط البدني وتتناول الأطعمة غير الصحية

وقد تزداد الخطورة لديك أيضاً مع التقدم في السن وارتفاع ضغط الدم

اعتماد أسلوب حياة صحي يمكن أن يقلل إلى حد كبير من خطورة الإصابة بالسكري من النوع الثاني

فيما يلي بعض النصائح للتغذية الصحية بناءً على توصيات الإتحاد الدولي للسكري

1. اختر الماء، القهوة أو الشاي الغير محلى بدلاً من عصير الفواكه أو المشروبات الغازية أو غيرها من المشروبات المحلاة.
2. تناول ما لا يقل عن ثلاثة حصص من الخضار كل يوم، بما في ذلك الخضروات الورقية الخضراء.
3. تناول ما لا يقل عن ثلاثة حصص من الفواكه الطازجة كل يوم.
4. تناول حفنة صغيرة من المكسرات غير المحمصة أو المملحة، أو حبة من الفواكه الطازجة، أو الزبادي غير المحلى كوجبة خفيفة.
5. اختر الأجزاء الخفيفة بالدهون من اللحوم البيضاء أو الدواجن أو المأكولات البحرية بدلاً من اللحوم الحمراء و المصنعة
6. اختر الخبز والمعكرونة المحضرة من الحبوب الكاملة والارز الكامل وذلك بدلاً من الخبز الأبيض و الأرز و المعكرونة البيضاء.
7. اختر الدهون غير المشبعة (كزيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت الذرة و زيت دوار الشمس) بدلاً من الدهون المشبعة (كالزبدة، السمن، الدهون الحيوانية، زيت جوز الهند و زيت النخيل)

كما يوصي الإتحاد الدولي للسكري بممارسة الرياضة من ٣ إلى ٥ أيام في الأسبوع لمدة لا تقل عن ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة.

