



## نمط الحياة الصحيح

توصيات حول النظام الغذائي والنشاط البدني



Lilly

## ما الذي يمكنك فعله للتكيف المثالي مع مرض السكري؟

يتمثل التحدي عند الإصابة بمرض السكري في إعادة النظر في عاداتك وإعادة اكتشاف متعة الحركة وتناول الأكل الصحي.

### بعض القواعد الذهبية

إذا كان مؤشر كتلة الجسم  $BMI > 27$ ، توصي الجمعية الألمانية لمرض السكري بضرورة تقليل الوزن بنسبة خمسة إلى عشرة بالمائة عن طريق تقليل إمداد الطاقة وزيادة استهلاك الطاقة في نفس الوقت. إن إنقاص الوزن بشكل معتدل يحقق فوائد عظيمة: فهو يحسن حساسية الأنسولين ويُقلل مستويات الدهون في الدم وضغط الدم.

✓ يجب الحفاظ على الوزن الطبيعي أو فقدان الوزن في حالة زيادة الوزن (مؤشر كتلة الجسم  $> 27$ ).

✓ اتباع نظام غذائي صحي يضم الكثير من الخضراوات ومنتجات الحبوب الكاملة والفاكهة. وتقليل السكر والأطعمة الغنية بالدهون المشبعة.

✓ الحركة المنتظمة لزيادة استهلاك الطاقة.

## توصيات حول النظام الغذائي

### هل كل المواد الغذائية سواء؟

يحتاج جسم الإنسان إلى الطاقة ليعيش، والتي يتم توفيرها من خلال- الغذاء. وهي تحتوي على عناصر غذائية مهمة للكائن الحي، منها:

### الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي أهم مصدر للطاقة وأفضل وقود لجسمنا. هذه المجموعة من العناصر الغذائية مهمة بشكل خاص للأشخاص المصابين بمرض السكري، لأنها تؤثر بشكل فوري بعد تناولها على مستوى السكري في الدم.

تُسمى الكربوهيدرات أيضًا السكريات البسيطة أو المعقدة بناءً على بنيتها وسرعة عملها.

في المقابل، تستغرق السكريات المعقدة مثل النشويات وقتًا أطول ليتم هضمها وامتصاصها. وبالتالي، فإنها ترفع مستويات السكر في الدم بشكل أبطأ من السكريات البسيطة، لذلك ينبغي تفضيلها كمصدر للكربوهيدرات. كما يُفضل السكريات المعقدة مع الألياف. أمثلة: منتجات الحبوب (الخبز والبطاطس والمعكرونة والأرز ومنتجات الحبوب الكاملة والبقوليات).



تسبب السكريات البسيطة مثل الجلوكوز أو الفركتوز أو السكر المنزلي ارتفاعًا سريعًا في مستويات السكر في الدم، وبالتالي يجب على مرضى السكري تناولها بكميات صغيرة فقط (أقل من 25 جرامًا من السكر المنزلي يوميًا). أمثلة: سكر، عسل، مربى، حلويات.



### مؤشر كتلة الجسم

يحدد مؤشر كتلة الجسم (BMI) وزن الجسم بالنسبة لطول القامة. وفقًا لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، فإن مؤشر كتلة الجسم البالغ 18.5 إلى 24.9 للبالغين يُعد وزنًا طبيعيًا. يتم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن الحالي على مربع طول القامة بالمتر.

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{وزن الجسم (كجم)}}{\text{على مربع طول القامة (م}^2\text{)}}$$

## الدهون

يحتوي طعامنا على مجموعة متنوعة من الدهون ، وكلها مكونة من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة. يجب أن يتناول مرضى السكري الأحماض الدهنية غير المشبعة لأنها تحمي القلب والأوعية الدموية بتأثيرها المفيد على نسب الكوليسترول والسكر في الدم. توجد الأحماض الدهنية غير المشبعة أساسًا في الأسماك الغنية بالدهون مثل السلمون والرنجة، وكذلك في الزيوت النباتية (خاصةً بذر الكتان وبذور اللفت وزيت الجوز) والمكسرات والحبوب والزيوت أو الأفوكادو. تجنب الدهون الكامنة والأحماض الدهنية المتحولة المستخدمة بشكل شائع في منتجات الأطعمة الجاهزة أو الوجبات السريعة. الأحماض الدهنية المتحولة هي دهون معالجة صناعيًا تمت هدرجتها لتسهيل هضمها. وهي ضارة بالأوعية الدموية.



## البروتينات

البروتينات هي مواد بناء مهمة في خلايا أجسامنا. نظرًا لأنه لا يمكن تخزينها بواسطة الجسم، يجب توفيرها يوميًا، حيث إن الشخص الذي يزن 100 كجم يجب أن يتناول 80 جرامًا على الأقل من البروتين. ومن أهم مصادر البروتين الحليب والجبن والبيض واللحوم والأسماك وكذلك البقوليات مثل البازلاء والعدس والفاصوليا. ثبت أن اتباع نظام غذائي بالمزيد من البروتين والتقليل من الكربوهيدرات يساهم في خفض ضغط الدم ويزيد من حساسية الأنسولين ويُحسّن مستويات الدهون في الدم ويؤدي إلى فقدان الوزن.

## الألياف

توجد هذه المواد في الفاكهة والخضراوات والبقوليات وجميع منتجات الحبوب الكاملة ولا يمكن تفكيكها بواسطة الجهاز الهضمي. ولكنها تُنظّم وظائف الأمعاء وتُعزز الشبع وتقلل مستويات الكوليسترول. يمكن للأطعمة الغنية بالألياف أيضًا أن تُبطل مقاومة الأنسولين وتؤخر امتصاص السكر في الأمعاء، مما يؤدي إلى إبطاء ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الوجبة.

## كيف يبدو الطعام الصحي؟



استمتع بتنوع الطعام المعروض.



تناول ثلاث وجبات على الأقل من الخضراوات يوميًا. تتمثل وجبة الخضراوات في واحد فلفل حلو و3 حبات طماطم أو كوب من عصير الخضراوات.



يجب تفضيل منتجات الحبوب الكاملة.



تناول الحليب ومنتجات الألبان، مثل الزبادي والجبن يوميًا.



تناول الأسماك مرة واحدة في الأسبوع.



يجب تفضيل الدهون والزيوت النباتية.



لا تأكل أكثر من حفنة إلى حفنتين من الفاكهة يوميًا.



قلل من الملح والسكر قدر الإمكان. غالبًا ما تحتوي الأطعمة الجاهزة على الكثير من الملح والسكر.



احرص على شرب 1.5 لتر من الماء أو المشروبات الخالية من السعرات الحرارية، مثل الشاي غير المحلى. تجنب المشروبات المحتوية على السكر.



خذ وقتك في الطعام واستمتع بوجباتك.

## النشاط البدني

النشاط البدني مفيد للجميع، لكنه أكثر أهمية لمرضى السكري لأنه يُقدم العديد من المزايا:

- ✓ مزيد من الرفاهية
- ✓ ملائمة أفضل مع مرض السكري
- ✓ تحكم أفضل في الوزن
- ✓ سيطرة على ضغط الدم
- ✓ وقاية من مضاعفات كثيرة



النشاط البدني لا يعني بالضرورة صالة الألعاب الرياضية أو المسبح. ما عليك سوى المواظبة على الحركة أكثر بعض الشيء دائماً وفي كل مكان وكل يوم! حيث إن 15 دقيقة فقط من النشاط البدني الخفيف يومياً تطيل العمر مقارنةً بقلّة النشاط البدني.

قد يكون المشي لمسافات طويلة النوع المثالي للتمارين: يمكن القيام به في أي مكان ومناسب لقدراتك. المدة المثالية من 30 إلى 60 دقيقة في اليوم أو ممارسة النشاط البدني ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة 150 دقيقة. قد يكون التمرين تدريباً على التحمل و / أو تدريب قوة. يجب أيضاً التدريب على المهارة وسرعة الاستجابة والمرونة بانتظام.

## ما الذي يجب تقليله؟

المنتجات الدهنية الجاهزة  
ومنتجات الدقيق الأبيض



اللحوم الدهنية



رقائق البطاطس المقلية



الحلوى



الكحول



## ما الذي يجب تفضيله؟

زيت الزيتون



المعكرونة، الحبوب،  
الخبز كامل الحبوب



البقوليات



السماك



الخضراوات



الفاكهة

(ما لا يزيد عن حفتين يومياً)





## يمكن لبعض الحيل البسيطة تحقيق المزيد:

- ✓ اختر موقف سيارات بعيدا
- ✓ استخدم السلالم بدلاً من المصعد الكهربائي
- ✓ استخدم وسائل النقل العام
- ✓ لا تواصل الجلوس لأكثر من 30 دقيقة وتحرك قليلا

## البداية الناجحة

لكي تكون التمارين ممتعة ولا تُمثل عبئاً عليك، يجب تكيفها مع القدرات البدنية ونمط الحياة. لا ترهق نفسك ولكن ابدأ ببطء ثم قم بزيادة التدريب تدريجياً. ليس من المهم أن تتمرن قدرًا كبيرًا من التمارين، خاصة في البداية، ولكن أن تستمتع بالتمرين وتواصله بانتظام حتى لو كان خمس دقائق فقط في اليوم. من الأفضل العثور على زملاء، مثل مجموعة المشي الشمالي أو القيام بجولة في حديقة المدينة معًا. فهذا من شأنه الشعور بمتعة أكبر وتحفيز بعضكم بعضًا.

يتم تقديم برامج تمارين خاصة لمرضى السكري كجزء من مجموعات مرضى السكري أو تدريبات القلب. اسأل طبيبك أو شركة التأمين الصحي الخاصة بك عن هذه العروض في منطقتك.

## أمور مهمة عند العلاج بالأنسولين

- ✓ تساهم ممارسة الرياضة والتمارين في خفض نسبة السكر في الدم أثناء وبعد النشاط البدني لأن العضلات تسحب السكر من الدم أثناء النشاط لتلبية احتياجات الطاقة. لذلك يجب مراقبة نسبة السكر في الدم بعناية لضمان عدم انخفاض السكر في الدم.
- ✓ قبل بدء ممارسة الرياضة، يجب أن تأكل 1 وحدة خبز (BE) كل نصف ساعة من المجهود البدني بالإضافة إلى الكربوهيدرات طويلة المفعول.
- ✓ إذا كان لديك انخفاض في مستويات السكر في الدم (> 100 مجم / ديسيلتر) قبل ممارسة الرياضة، فتناول وحدة من الخبز سريعة المفعول قبل البدء. وتناول وحدة خبز إضافية، إذا استمرت النسب منخفضة.
- ✓ بالإضافة إلى ذلك، فإن التمارين الرياضية تجعل الخلايا أكثر استجابة للأنسولين، مما يجعل نفس الكمية من الأنسولين تعمل بشكل أفضل.
- ✓ عند إطالة التمرين مرة أخرى، يوصى بتناول وحدة خبز قصيرة المفعول، وإذا لزم الأمر، فتناول 1 - 2 وحدة خبز طويلة المفعول بعد الانتهاء من التمرين.
- ✓ قد يحدث دائمًا نقص في سكر الدم، أي انخفاض مفرط في سكر الدم. لذلك يجب أن يكون معك دائمًا جلوكوز أو ما شابه لمواجهة نقص سكر الدم المحتمل.
- ✓ يجب أن يأخذ الأشخاص غير المدربين 1-2 وحدة خبز احتياطيًا.
- ✓ اشرب كثيرًا، خاصة في الجو الحار.
- ✓ بالنسبة للأنسولين وقت الوجبة، يمكن تقليل جرعة الأنسولين إذا حدث إجهاد بعد 1-3 ساعات من الحقن، اعتمادًا على نوع الأنسولين. من الأفضل التحدث إلى فريق مرض السكري لديك حول تعديل جرعتك عند ممارسة الرياضة.
- ✓ قم بقياس نسبة السكر في الدم بعد التمرين، ومرةً أخرى بعد 2-3 ساعات، لأن سكر الدم ينخفض لاحقًا. إذا كانت نسبة السكر في الدم منخفضة أو طبيعية قبل النوم، فتناول وحدة خبز إضافية أو قلل الأنسولين الذي يعمل طوال الليل، بالتشاور مع طبيبك.

## ما الرياضة التي ينبغي أن أمارسها؟

تعتبر رياضات التحمل مثل الجري أو التجديف أو السباحة أو ركوب الدراجات مناسبة تمامًا للأشخاص المصابين بمرض السكري لأنها تساعد في حرق السعرات الحرارية وتنظيم السكر في الدم وتحسين وظائف القلب والأوعية الدموية أكثر من غيرها.

بالإضافة إلى رياضات التحمل، يوصى بتمارين القوى لأنها تحسن التمثيل الغذائي للأنسولين من خلال زيادة كتلة العضلات. ويُفضل القيام بجلسة تدريب من 5 إلى 10 تمارين مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

قبل البدء في نشاط رياضي جديد، اسأل فريقك الطبي عما إذا كانت الرياضة التي اخترتها مناسبة لك أم لا، خاصة إذا كنت تحقن الأنسولين أو كنت تعاني من أمراض أخرى.



يراعى جيدًا الأحذية التي ترتديها لممارسة الرياضة: لا ينبغي أن تكون ضيقة جدًا و ينبغي أن تكون بها دروزات قليلة وتتصف بمرونة جيدة. افحص قدميك دائمًا بعد التمرين للتأكد من عدم وجود إصابات أو بثور تحتاج إلى علاج.

## المصادر

- القواعد العشر لجمعية التغذية الألمانية، -<http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln>، der-DGE (إصدار يناير 2019)
- الجمعية الأمريكية لمرض السكري: Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes 2021. Diabetes Care 2021; 44 (Suppl. 1):S53-72
- Esefeld K et al. توصية عملية من الجمعية الألمانية لمرض السكري والرياضة والتمارين. Diabetologie 2021; 16 (Suppl. 2):S299-S307
- Landgraf R et al. توصية عملية من الجمعية الألمانية لمرض السكري لعلاج مرض السكري من النوع 2. Diabetologie 2021; 16 (Suppl 2):S168-S206
- Schmeisl GW، كتيب التدريب لمرض السكري، دار النشر Elsevier، الطبعة التاسعة 2019
- جمعية المهن التدريبية والاستشارات الخاصة بمرض السكري في ألمانيا. مرض السكري والتغذية: كتيب لمستشاري ومساعد مرض السكري. الطبعة الأولى، أكتوبر 2017

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. جميع الحقوق محفوظة.