

## مقدمات السكري هي مرحلة سابقة لمرض السكري من النوع 2

إذا كنت تعاني من مقدمات السكري فيكون مستوى سكر الدم لديك متزايداً ويزداد احتمال تطور السكري من النوع 2. يزيد مرض السكري من النوع 2 من احتمال التعرض إلى نوبة قلبية وجلطة دموية في الدماغ. يمكنك الوقاية من مرض السكري من النوع 2 أو الحد من تطوره عن طريق التغذية الجيدة وممارسة التمارين الرياضية. هناك ثلاثة أشياء تزيد من خطر التعرض إلى مرض السكري من النوع 2 وهي الوزن الزائد، وإذا كان لديك قريب من الدرجة الأولى مصاب بمرض السكري من النوع 2، وإذا كنت لا تمارس الرياضة بصورة منتظمة. إذا كنت تعاني من مقدمات السكري فيحق لك إجراء فحص مستوى سكر الدم مرة في السنة. اتصل بمركز الرعاية الصحية الخاص بك لحجز موعد.

### التمرين

عندما تتحرك ينخفض مستوى سكر الدم. قم بالحركة 30 دقيقة في اليوم على الأقل بشكل يزيد من النبض والتنفس، على سبيل المثال عن طريق المشاوير. وعلاوة على ذلك يوصى بممارسة الرياضة بشكل يؤدي إلى التعرق واللهث لمدة 20 دقيقة على الأقل، مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. ابحث عن ممارسات رياضية تعجبك، على سبيل المثال التدريب في مجموعة في مركز الرياضة البدنية أو الرقص أو رياضة أخرى تؤدي إلى زيادة النبض.



### الطعام

إذا كنت ستخفف وزنك وتريد تخفيض خطر التعرض إلى مرض السكري من النوع 2، فحتاج إلى تناول غذاء جيد. من المفيد تعويض الدهون المشبعة (الدهون القاسية مثل الزبدة) بزيت الزيتون أو زيت السلجم وأكل كميات كبيرة من الألياف الغذائية. توجد الألياف الغذائية على سبيل المثال في الخبز الكامل والأرز الكامل والبرغل الخشن والمعكرونة الكاملة والفاصوليا والعدس.

إذا كنت بحاجة إلى تخفيض وزنك فإن حجم الحصص مهم. هناك طريقة بسيطة وهي التفكير بأنك ستقسم الطعام في الصحن إلى ثلاثة أقسام. يجب أن يحتوي القسم الأول على خضروات تشبعك. على سبيل المثال أملاً نصف الصحن بالقرنبيط الأخضر والجزر والخضروات الجذرية والملفوف والبادنجان والكوسى والبصل والسبانخ والفليفلة. الخس والبندورة والخيار لا يشبعونك بصورة خاصة. ثم يجب تقسيم نصف الصحن المتبقي إلى قسمين، جزء بالكربوهيدرات وجزء بالبروتينات. يجب أن يكون الجزء الخاص بالكربوهيدرات أكبر نوعاً ما من الجزء الآخر، ويجب أن يحتوي على كربوهيدرات غنية بالألياف مثل الأرز الكامل والبطاطس والبرغل الخشن أو المعكرونة الكاملة. يمكن أن يحتوي جزء البروتين على السمك أو البيض أو الفاصوليا والعدس، أو الدجاج أو اللحم. لا تجعل الطعام يتراكم في الصحن لإتاحة المزيد من المكان للطعام في الصحن.

مثال عن وجبة طعام جيدة: قرنبيط أخضر مسلووق وملفوف أحمر وجزر وكمية قليلة من الحمص والكينوا والدجاج، مع القليل من صلصة الخل على الخضروات.



من المهم أن تعرف أن الكحول يحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية التي تؤثر على الوزن، وأن التدخين قد يؤدي إلى زيادة سكر الدم. تجنّب أكل السكاكر، ولا تأكل إلا كمية صغيرة من السكاكر مرة في الأسبوع كحد أقصى. قم بتبديل العصير والمرطبات المعتادة بمشروبات قليلة السعرات الحرارية أو الماء.

تناول ثلاث ثمرات من الفاكهة في اليوم. إذا كنت تأكل الفواكه الحلوة مثل المنجا/البطيخ الأصفر/البابايا، تتمثل هذه الحصة في حوالي 100 غرام كفاكهة.

تحتوي الفاكهة المجففة مثل التمر والتين والزبيب على كميات كبيرة من السكر. قم بتحديد كميتها. المكسرات والبذور لا تزيد من مستوى سكر الدم، ولكن لا تأكل في اليوم الواحد أكثر مما يمكنك وضعه في راحة اليد.

بفضل المزيد من التمرين والطعام الجيد يمكن تخفيض مستوى سكر الدم إلى أن يصل إلى مستوى طبيعي. وبذلك ينخفض خطر تطور مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب والأوعية الدموية إلى حد كبير. لذلك استمر في ممارسة الرياضة وتناول الطعام الجيد.

انخفاض الوزن لا يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 فحسب، بل أيضًا من خطر الإصابة بعدد كبير من أنواع أمراض السرطان، وذلك مفيد لقلبك ولأوعيتك الدموية، وكذلك لحالتك العامة ولطاقتك.



إذا كنت تريد معرفة المزيد حول مرض السكري والاطلاع على دورات حول مرض السكري، اطلع على الموقع الإلكتروني [www.diabetesstockholm.se](http://www.diabetesstockholm.se)