

# "القاتل الصامت" .. 6 طرق لتعافي مريض السكري



الثلاثاء 11 أبريل 2023 02:00 م

رغم أنه لا يوجد علاج لمرض السكري من النوع الثاني، لكن هناك مجموعة من العوامل التي تساعد في السيطرة عليه. واشتهر السكري من النوع الثاني بأنه يبدأ عادةً عند البالغين، لكن يمكن أن تبدأ الإصابة بالنوع الثاني في مرحلة الطفولة وسن البلوغ. ويعد أكثر شيوعًا بين البالغين الأكبر سنًا، لكن زيادة عدد الأطفال المصابين بالسكري أدت إلى ارتفاع عدد حالات الإصابة بالسكري من النوع الثاني بين الشباب.

## السكري من النوع الثاني

يوضح الدكتور بول مكاردل، اختصاصي التغذية ببريطانيا: أن "مرض السكري من النوع الثاني ينتشر في العائلات، لذا يمكن أن يكون خطر إصابتك به موروثًا، ولكن يمكن أن يرتبط ارتباطًا وثيقًا بنمط حياتك".

ويمكن الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني في 60 إلى 90 في المئة من الحالات. ويمكن أيضًا عكسه، بالنسبة لأولئك المصابين به، بحسب صحيفة "ذا صن".

وقد يحدث هذا في غضون أسابيع قليلة أو حتى بضعة أشهر من إجراء التغييرات الصحية. وفيما يلي بعض التعديلات التي يحتاج مريض السكري من النوع الثاني إلى إجرائها في نمط الحياة:

## 1. تناول الكربوهيدرات المعقدة

تنصح الدكتورة كيتلين هول، رئيسة اختصاصي التغذية، ورئيسة الأبحاث السريرية في "ميوتا" بتجنب الكربوهيدرات البسيطة مثل:

-الحلويات

-الشوكولاتة

-المشروبات الغازية

-الخبز الأبيض

-الأرز الأبيض

وهذه أمثلة على الكربوهيدرات "البسيطة" التي تزيد من نسبة السكر في الدم وتؤدي إلى إفراز الأنسولين.

ويعاني مريض السكري من النوع الثاني من ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل لا يمكن السيطرة عليه بعد تناول وجبات عالية الكربوهيدرات. وحذرت من أن "ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن أن يتلف الأعضاء والأنسجة بمرور الوقت، مما يؤدي إلى مجموعة من المضاعفات مثل أمراض القلب وأمراض الكلى وتلف الأعصاب ومشاكل العين".

لذا تنصح الدكتورة هول بالانتقال إلى الكربوهيدرات المعقدة مثل خبز الحبوب الكاملة والمكرونات الكاملة والأرز البني.

## 2. تجنب الدهون المتحولة

من الأفضل تجنب الدهون المشبعة والمتحولة، وفقًا للدكتورة هول، لأن "النظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة والمتحولة يمكن أن يؤدي إلى الالتهابات، والتي يمكن أن تسهم في مقاومة الأنسولين وتطور مرض السكري من النوع الثاني".

"يمكن أن تساهم أيضًا في تراكم الدهون في الأعضاء وحولها مثل الكبد والبنكرياس، والتي يمكن أن تتداخل مع قدرة الأعضاء على إنتاج الأنسولين والاستجابة له"، بحسب تحذيرها.

غالبًا ما توجد هذه الدهون في الأطعمة المقلية والمخبوزات المصنعة مثل الكيك والمعجنات ولحوم الجلد ومنتجات الألبان عالية الدسم مثل الكريمة والزبدة.

## 3. الأغذية الغنية بالألياف

وفقًا للدكتورة هول: "يمكن للأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف البريبايوتيك أن تلعب دورًا كبيرًا في الحد من مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري وعكس مساره".

وأضافت: "تمتص الألياف الماء في الأمعاء وتؤخر إفراغها، مما يؤدي بدوره إلى إبطاء امتصاص السكر في مجرى الدم ويمنع حدوث ارتفاع مفاجئ في مستويات السكر في الدم".

وتوصي بتناول الشوفان والجاودار والشعير والهندباء والبصل والهليون والخرشوف والفاصوليا والجزر الأبيض، وكلها مصادر جيدة للألياف الحيوية. وأضافا الدكتور هول أيضًا، أن ألياف البريبايوتك هي وقود ممتاز للبكتيريا الجيدة في الأمعاء، والمعروفة أيضًا باسم ميكروبيوم الأمعاء. وأشارت إلى أن "تزويد الميكروبيوم بشكل صحيح يزيد من إنتاجه من جزيئات الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة (SCFAs) التي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري".

#### 4. الحركة

لا تحتاج إلى ممارسة الرياضة بشكل مكثف، لكن توصلت الأبحاث إلى أن التمرينات مفيدة في الوقاية من مرض السكري من النوع 2 وربما عكسه، حيث يمكن أن تساعد في تحسين حساسية الأنسولين. ونصحت بالمشي إن أمكن، واستبدال المصعد بالسلالم، وإضافة بعض التمارين القائمة على المقاومة، إما باستخدام الأوزان أو وزن الجسم.

#### 5. تناول حمية البحر الأبيض المتوسط

يقول الدكتور مكاردل: "إن اتباع نظام غذائي على طراز البحر الأبيض المتوسط له دليل جيد على تقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري". وأضاف: "هذا نظام غذائي يتضمن الكثير من الخضار والسلطة والفاكهة عدد قليل جدًا من الأطعمة المصنعة؛ وأقل في اللحوم الحمراء والمعالجة. المزيد من الأسماك والمحار زيت الزيتون كمصدر رئيسي للدهون الغذائية وقليل من الأطعمة الغنية بالسكر".

#### 6. إنقاص الوزن

بحسب الدكتور مكاردل، فإن "أفضل طريقة لتخفيف مرض السكري من النوع الثاني هو إنقاص الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة". وتُظهر الأبحاث أن خسارة أقل من 5 كيلوجرامات من الوزن يمكن أن تساعد ولكن فقدان 15 كيلوجرامًا من المرجح أن يؤدي إلى التعافي من السكري من النوع 2 لكثير من الأشخاص الذين يعانون من السمنة، خاصة إذا فقد الوزن في أقرب وقت ممكن بعد التشخيص. لمطالعة الموضوع من مصدره ( [اضغط هنا](#) ).