

نصائح عامة لتغذية مصابي السكر

مصر من ضمن أعلى 10 دول في معدلات الإصابة بمرض السكر.
والمصابون حسب إحصائية 2017 حوالي 11 مليون مصري.
يعني حرقيا مفيش عائلة مفيش فيها مصاب بالسكر وده بسبب
انتشار زواج الأقارب
و90% منهم بيعانوا من الدهون في الدم.
72% من المصريين مش يمارسوا أي نشاط رياضي.
لا يوجد حتى الحد الأدنى من ثقافة التعايش مع مرض السكر
والاعتقاد إنه بييجي بسبب السكريات والحلويات.
وبسبب ده المريض بالسكر بيدوس في العيش، والرز، والمكرونه،
والمخبوزات، والسكر البني، والسكر الدايت..
ويعتمد إن حقنة الأنسولين أو حباية الدوا هاتصلح اللي تعمل
في الأكل، والمصيبة هنا أخطر، ده موت للأعضاء بالبطنيء.
ده غير المصيبة الكبرى إن الأجيال دي ورثت عاداتها الغذائية
الغلط لأطفالها وده أدى لارتفاع أعداد الأطفال المصابين بمرض
السكري النوع الثاني بنسبة 14%
اللي كان مش مرض معروف للأطفال من 20 سنة.
ده غير إن 20% من الأطفال في مصر بيعانوا من السمنة تحت
سن الـ6 سنين.
وكان في دراسة بتقول إن 10% منهم هايجلهم سكر النوع الثاني .

إيه هو بقى مرض السكر؟

عندك نوعين من مرض السكر..

السكر النوع الأول عند البالغين والأطفال..

هو مرض يقوم الجهاز المناعي خلاله بإتلاف خلايا بيتا في البنكرياس، لأسباب غير معروفة ولم يتم تحديدها لحد النهاردة. ويتحصل عملية الإتلاف عند الأطفال بسرعة وتستمر من بضعة أسابيع حتى بضع سنين. أما عند البالغين، قد تستمر سنوات عديدة.

السكر النوع الثاني عند البالغين:

ويتم خلاله تدمير وإتلاف خلايا بيتا في البنكرياس لأسباب وراثية غالباً، مدعومة بعوامل خارجية. العملية بطيئة جداً وتستمر عشرات السنين.

الأعراض المبكرة:

- العطش- التبول بكثرة خصوصاً أثناء الليل- الالتهابات الجلدية- الخمول- فقدان الوزن الجوع الشديد- بطء التئام الجروح.

الأعراض المتأخرة:

تصلب الشرايين داخل الأوعية الدموية في كل الأعضاء وكثيرًا يكون مصحوبًا بارتفاع في ضغط الدم وزيادة نسبة كوليسترول الدم.

بعض الأسباب المسببة لمرض السكري:

- السمنة.
 - قلة أو انعدام النشاط البدني.
 - الأكل الغني بالنشويات والحلويات والأكل السريع والذي يمتص في الدم بسرعة وسهولة.
- مرض السكر من النوع 1 قد يصيب الإنسان في أية مرحلة من عمره، لكنه في الغالب يظهر في الطفولة أو في المراهقة.
- أما مرض السكر من النوع 2، وهو الأكثر انتشارًا، يظهر في أي سن ويمكن الوقاية منه وتجنبه عن طريق الآتي:
- كمان ممكن تتعرض أية سيدة حامل للإصابة بمرض "سكر الحمل"، لكن في ستات أكثر عرضة من غيرهن:
- النساء فوق سن 25 عامًا.
- التاريخ العائلي الوراثي بمرض السكر.
- الوزن الزائد.
- الأفضل تتأكدي مع طبيبك المتابع لحملك بعدم إصابتك بسكر الحمل .

ما هو التحليل لمعرفة إذا كنت مصابًا بالسكر؟

اختبار الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي (-Glyco / Hemoglobin A1C) (sylated hemoglobin test).

وده يعطينا فكرة عن معدل السكر في الدم خلال الثلاثة أشهر الماضية.

وينصح دائمًا بعمل التحاليل الآتية:

- مستوى السكر في الدم صائمًا.
- تحليل الكوليسترول في الدم والدهون الثلاثية.
- تحليل وظائف الكلى.
- تحليل البول وكذلك مزرعة البول في حالة الشك في وجود دلائل التهاب.
- تحليل البول للبحث عن الألبومين المجهرى، وهو بروتين صغير الحجم لا يظهر في تحليل البول العادي ووجوده يدل على بداية اعتلال الكلى السكري.
- رسم القلب وخاصة لكبار السن أو وجود أعراض أمراض القلب.
- قياس مستوى الهرمون المحفز للغدة الدرقية (TSH).
- فحص قاع العين.

وكل 6 شهور إلى 12 شهرًا يفضل إن لم يكن أساسيًا عمل التحاليل
دي بصفة دورية:

1. الهيموجلوبين السكري.
2. تحليل مستوى الكوليسترول في الدم، وتحليل الدهون الثلاثي.
3. تحليل مزرعة البول.
4. تحليل بول للبحث عن الإليومين الجهري.
5. رسم (تخطيط) القلب (ECG) وخاصة لكبار السن أو وجود أعراض أمراض القلب.
6. وظائف الغدة الدرقية.
7. فحص قاع العين.
8. فحص القدمين، ومنها فحص الدورة الدموية والأعصاب الطرفي.

إذا اكتشفت إنك مصاب بالسكر سواء النوع الأول أو الثاني عليك
باتباع الآتي جنبًا إلى جنب مع العلاج ومتابعة الطبيب بشكل دوري
وأخذ قراءات السكر في الدم على الأقل 3 مرات يوميًا وحتى 7 مرات
يو ميا

1. يجب الامتناع عن كل ما هو أبيض في الأكل قدر الإمكان: الخبز-
البطاطس-الأرز- المعجنات- الحلويات- إلا بقدر ضئيل جدا.
الفاكهة تؤكل ولا تعصر يعني لو شربت كوب عصير برتقال
هاترفع الأنسولين في الدم 5 أضعاف لو أكلت برتقالة كاملة.

عندك نوعين نشويات:

- نشويات صحية ودي الجسم بيقوم باستخراج السكر منها ببطء.
- الجزر- السلطة- الفول- الجبنة- الشوفان- الرز البني- وبعض من الفاكهة-
- نشويات غير صحية ودي الجسم بيقوم باستخراج السكر منها بسرعة شديدة.
- الخبز وبالأخص الأبيض- الحلويات- البطاطس- الأرز وبعض من الفاكهة زي التمر.

٢. لازم تمارس الرياضة أي رياضة، لأن الجللايكوجن في العضلات والكبد عبارة عن سكر مخزون وحين يمارس الإنسان الرياضة يقوم بإحراق الجللايكوجين فتقوم العضلات باستخلاص السكر من الدم وده يقلل من نسبة السكر في الدم، من أول ٢٠ دقيقة ولحد ٤٥ دقيقة مناسب لمريض السكر ويفضل كل ١٠ دقائق ياخذ ٥ جرام كربوهيدريتس سريعة زي بق من عصير طبيعي طبيعي. ٣- يجب قياس نسبة السكر في الدم على الأقل ٣ ل ٥ مرات يوميا- قبل الإفطار- بعد ساعتين من تناول الطعام- قبل النوم.

٣. وقف التدخين، التدخين لمريض بالسكر انتحار، لأن مضاعفات مرض السكر بتحصل في الأوعية.

٤. مريض السكر يستطيع أن يعيش حياة طبيعية بدون مضاعفات المرض إذا قام بالحفاظ على معدل السكر في الدم في حدود

المعقول.. عن طريق نظام تغذية سليم منخفض النشويات-
الرياضة- والانتظام في العلاج ومراجعة طبيبة المختص دائماً
قبل اتخاذ أي تعديلات

٥. أخيراً الأكل والرياضة هم ٧٠٪ من العلاج، كما يعتبر العلاج
بالأدوية ٣٠٪ من العلاج.