

النوع الثانى من السكر

ماذا افعل حتى امنع حدوث هذا



ما هو النوع الثانى من السكر ؟



السكر والطاقة الموجودة فى المأكولات عند مرضى النوع الثانى من السكر لا يمكنها الانتقال الأ خلايا الجسم التى تحتاجها ولكن بدل ذلك تذهب الى مجرى الدم مما يسبب الأحساس بالمرض او قد يؤدى الى اسوأ من ذلك وهو مشاكل صحية خطيرة .

الأعراض :

- ← تكون مرهقا اكثر من طبيعتك .
 - ← احساسك بالعطش او شرب الماء بكثرة .
 - ← التبول بكثرة .
 - ← الصداع .
 - ← النظر المضرب .
 - ← الأحساس بالجوع .
 - ← الكثير من الالتهابات كالبنثور فى الجلد .
 - ← الكثير من التمثل .
- لو كان لديك هذه الأعراض يجب ان تراجع الطبيب فورا .

للمعلومات .

Diabetes Projects Trust
Ph: (09) 273 9650
www.dpt.org.nz

Diabetes NZ
www.diabetes.org.nz

هل انت فى خطر اصابتك بالنوع الثانى من السكر ؟

اشر على شكل دائرة / هل انت :

- هل انا ماورى او من جزر الباسفيك اسبوى او من الشرق الاوسط .
- هل يوجد احد من افراد عائلتى مصاب بداء السكر .
- انا لا امارس اى نوع من الرياضة (على الأقل ٣٠ دقيقة فى اليوم) .
- هل أكل الكثير من الدهون / الحلويات او الأكلات السريعة او شرب الكثير من الغازيات .

الخط الأحمر .. دائرتين او اكثر ..
انت محتاج ان تفعل شيئا حالا حتى تخفف الخطر .

الخط البرتقالى .. دائرة واحدة ..
حاول مراقبة نظام غذائك وابدأ بالتحرك .

الخط الأخضر .. لا دوائر ..
حسنا !! لا تنسى ان تبقى على نظام غذائى صحى جيد ومارس الرياضة بانتظام .

مارس الرياضة بانتظام

ابدأ بمرّة او مرتين ..

← سوف تحس بالنشاط .

← تطور مرونتك .

← تحسّن انجازاتك الرياضية .



المشي السريع (الجرى) (الهرولة)



ركوب اى دراجة هوائية



التزلق على اللوحة الخشبية



مارس اى نوع من الرياضة



السياحة



واهم شى التمتع
بما تفعله .

تناول غذاء صحى

حاول التخفيف / القليل من الدهون .

القليل من السكر .

الكثير من الفايبر (النخالة) .

نعطيك فكرة :

الفتور :

ويت بكس - البورج - مع

حليب قليل الدسم او توست .



الغذاء :

رول من السلطة - فاكهة -

لبن قليل الدسم - سندويج

من الخبز الأسمر - حساء .



العشاء :

بطاطا - رز - خبز تنور -

ثلاثة من الخضروات -

(قرنبيط - بروكلى - سبانخ) .

لحم احمر , دجاج , بيض , سمك ,

فاصوليا ناشفة .



راقب احجام هذه الوجبات .

بين هذه الوجبات الصحية تستطيع اكل سناك :

(رول من الخبز الأسمر / حساء / بسكت كراكر /

نرة / كوب من الحليب قليل الدسم / فاكهة

طازجة / او خضروات .

