

ما يمكنك القيام به لتمنع إصابتك بمرض السكري من النوع ٢

هل يحيط بك خطر الإصابة بمرض السكري من النوع ٢؟
ضع علامة على أي من عوامل الخطر التي قد تكون لديك:

- أعاني من زيادة الوزن أو وزنا زائدا حول منطقة الوسط
- أنا ماوري أو من جزر المحيط الهاديء أو آسيوي أو من الشرق الأوسط أو أفريقي.
- أحد أفراد أسرتي مصابا بمرض السكري
- أقوم بنشاط بدني أقل من ٣٠ دقيقة معظم الأيام
- أتناول أطعمة دسمة، او طويات أو وجبات سريعة أو مشروبات سكرية يوميا.
- كم عدد عوامل الخطر التي لديك؟

خطر عالي
تحتاج إلى إجراء تغييرات في الغذاء وممارسة الرياضة الآن!

خطر متوسط
ربما تحتاج إلى إجراء تغييرات لنظامك الغذائي وممارسة الرياضة عامل خطر واحد

خطر قليل
لا يزال هاما أن تأكل غذاءا صحي وتمارس الرياضة كثيرا لا يوجد عوامل خطر

ما هو مرض السكري من النوع ٢؟

لدى مرضى السكري من النوع ٢ الكثير من السكر في الدم وهذا يمكن أن يتسبب في مشاكل صحية خطيرة.

هل كنت تعلم؟

لا يعلم معظم الناس أنهم مصابون بمرض السكري من النوع ٢.



ما يمكنك القيام به لتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع ٢

- تناول ٣ وجبات في اليوم ، بدءا بالفطور.
- املأ نصف صحنك بالخضروات الملونة.
- اشرب ماء بدلا من المشروبات الغازية والسكرية.
- تناول الفواكه بدلا من الكعك والبسكويت والوجبات الخفيفة.
- خفض تناول الوجبات السريعة إلى مرة واحدة في الأسبوع أو أقل.
- تناول كميات أقل من خلال تناول وجبات أصغر حجما.



الخطوة ١
تناول غذاء صحيا

- إبدأ بتجريب شيء أو شيئين
- سوف • تشعر شعورا رائعا
- تبدو رائعا
- يكون لديك طاقة أكبر
- يقلل فرصة إصابتك بأمراض القلب والسكري
- قم بذلك لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر معظم الأيام واجلس أقل



الخطوة ٢
أن تصبح أكثر نشاطا
في كثير من الأحيان

- الزيادة في الوزن تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع ٢.
- تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك عن أفضل طريقة لإنقاص الوزن.



الخطوة ٣
اهدف إلى الوزن
الصحي للجسم

والأهم من ذلك كله أن تستمتع بوقتك!