عادات صحية ضرورية يومياً للمهددين بالسكري

يعتبر السكري من الأمراض التي أصابت عددا كبيرا من الأشخاص في السنوات الأخيرة، فعليك مراعاة بعض العادات الصحية إذا كنت مصابا بمقدماته.

وفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن داء السكري "مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه".

والإنسولين هو هرمون يضبط مستوى السكر في الدم، ويُعد فرط الجلوكوز في الدم، الذي يعرف أيضا بارتفاع مستوى السكر في الدم، من النتائج الشائعة الدالة على خلل في ضبط مستوى السكر في الدم، ويؤدي مع الوقت إلى الإضرار الخطير بالعديد من أجهزة الجسم، لا سيما الأعصاب والأوعية الدموية.

وفي عام 2014، قدرت نسبة المصابين بالسكري بـ8.5% من مجموع البالغين في الفئة العمرية من 18 عاما فما فوق.

أما في عام 2019، فكان السكري السبب المباشر في 1.6 مليون حالة وفاة، وحدثت 48% من مجموع هذه الوفيات قبل بلوغ سن 70 سنة من العمر.
وفي الفترة بين عامي 2000 و2016، ارتفعت معدلات الوفيات المبكرة (أي قبل بلوغ سن 70 سنة من العمر) الناجمة عن السكري بنسبة 5%.

إذا اكتشفت أنك مصاب بمقدمات السكري، فهذا لا يعني أنك ستصاب بداء السكري من النوع 2 خاصةً إذا اتبعت خطة علاج واتبع أسلوب حياة صحي اختيارات.
وبالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من مقدمات السكري، يمكن أن تؤدي التغييرات المعتدلة في نمط الحياة إلى إعادة مستويات السكر في الدم إلى المعدل الطبيعي، ما قد يساعد في منع أو تأخير ظهور مرض السكري من النوع 2.

عادات صحية للمصابين بمقدمات السكري
يخبرك أطباء التغذية المتخصصون في مقدمات السكري بالعادات الصحية التي يجب عليك اتباعها يوميًا، لتجنب وفقا لموقع eatingwell كالتالي:

1- طبق من الفواكه والخضراوات
هذه الأطعمة مليئة بالعناصر الغذائية والألياف وقليلة السعرات الحرارية، كما تلعب مضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية الموجودة فيها دورًا في تحسين مقاومة الأنسولين، ما يساعد في التحكم بشكل أفضل في نسبة السكر في الدم.

لذا من الجيد ملء نصف طبق أو كله بالفواكه والخضراوات في كل وجبة للتأكد من أنك تلبي احتياجاتك، وأيضا يمكن أن تكون هذه وجبة خفيفة.

2- إدارة الإجهاد
تشرح لورين هاريس بينكوس، مؤلفة كتاب The Easy Everything Pre-Diabetes Cookbook أن "الإجهاد المزمن يمكن أن يضر بالصحة والرفاهية من خلال إعاقة مناعتك، ما يجعلك عرضة لأنواع عديدة من الأمراض".

وتوضح: "إضافة إلى أن هرمونات التوتر مثل الكورتيزول يمكن أن تسهم في زيادة الوزن وارتفاع نسبة

السكر في الدم.

وتقترح إضافة تمارين الإطالة أو التأمل أو التنفس العميق إلى روتينك اليومي، مضيفة: "خصص وقتًا للعناية بالنفس عن طريق اختيار نشاط مريح تستمتع به، ويفضل أن يكون ذلك بعيدًا عن الشاشات مثل الحياكة والرسم وألغاز الكلمات والاستماع إلى الموسيقى أو قراءة كتاب جيد".

3- قسط من النوم

هل تعلم أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم لا يجعلك غريب الأطوار فحسب، بل يجعلك أيضًا أقل احتمالية للالتزام بأهداف الأكل الصحي؟

إضافة إلى ذلك، فإن عدم حصولك على قسط كافٍ من النوم يعبث باستجابة جسمك للأنسولين
يقول Weisenberger: "النوم القصير يغير مستويات هرمون النمو والكورتيزول، ما يجعلنا أكثر مقاومة للأنسولين، وحتى ليلة واحدة من النوم الرديء يمكن أن تجعلك أكثر مقاومة للأنسولين في اليوم التالي".
ووفقًا لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) يجب أن يستهدف البالغون 7 ساعات من النوم كل ليلة.

4- تجنب شرب الكحول

توضح لورينا دراجو، متخصص معتمد في رعاية وتعليم مرض السكري، أن الشرب بنهم يُعرَّف بأنه "4 مشروبات أو أكثر للنساء و5 أو أكثر للرجال في حوالي ساعتين مما قد يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري".

يمكن أن يؤدي الإفراط في شرب الكحوليات إلى التهاب البنكرياس وعدم قدرته على إفراز الأنسولين نتيجة الإفراط في تناول الكحول.
لذا إذا اخترت أن تشرب الكحول، فإن التوصية لا تزيد عن مشروب واحد يوميًا للمرأة ومشروبين يوميًا للرجل.

5- الحركة باستمرار

توضح دراجو: "الجلوس لفترات طويلة، بما في ذلك قضاء ساعات طويلة في مشاهدة التلفزيون أو أمام الكمبيوتر، قد يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري".

أيضا قلة ممارسة الرياضة هي مساهم رئيسي في الأمراض المزمنة، إذ يعزز النشاط البدني حساسية الأنسولين، ويزيد من كيفية استخدام العضلات للجلوكوز في الدم (السكر)، ويحسن مقاومة الأنسولين، وفقا للمختصة.

وتوصي: "بممارسة 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني 5 أيام في الأسبوع (كل يوم تقريبًا)، ولمساعدتك على التمسك بها اختر نوعًا من الحركة تستمتع به حقًا بدلاً من محاولة إجبار نفسك على فعل شيء لا تحبه".

الأنشطة الرياضية متنوعة، فيمكن أن تكون اليوجا أو الرقص أو رفع الأثقال أو السباحة أو ركوب الدراجات أو الجري أو أكثر.

6- اتباع نظام غذائي نباتي

يقول توبي سميثسون، خبير مرض السكري ومؤسس موقع com.DiabetesEveryDay، إن "الأطعمة القوية ذات الأصل النباتي، مثل المكسرات والبذور والفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والفاصوليا والبقوليات تحتوي على عناصر مغذية لمكافحة الأمراض".

ويضيف: "هذه الأطعمة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، وتخفض نسبة الكوليسترول لديك ، وتساعد في إدارة نسبة السكر في الدم ، وتحسين الحالة المزاجية".

أيضا النظام الغذائي النباتي فعال في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف وانخفاض في الدهون المشبعة ويحسن حساسية الأنسولين.

واختتم سميثسون: "تظهر الأبحاث أن هذا النوع من أنماط الأكل يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسكري بنسبة 30٪".