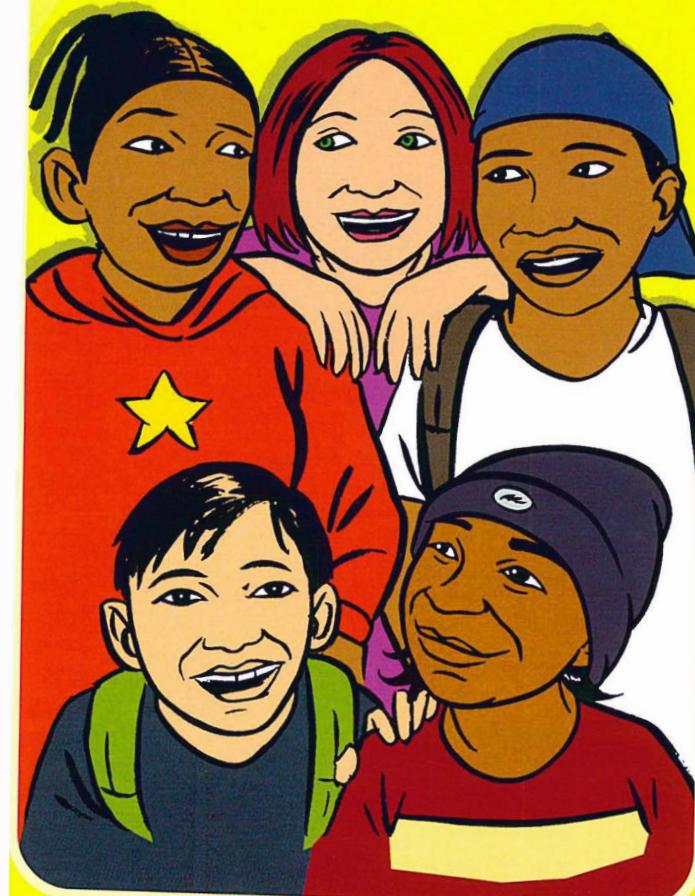


النوع الثاني من السكر

ماذا افعل حتى امنع حدوث هذا الى



ما هو النوع الثاني من السكر ؟



السكر والطاقة الموجودة في المأكولات عند مرضى النوع الثاني من السكر لا يمكنها الانتقال إلا خلايا الجسم التي تحتاجها ولكن بدل ذلك تذهب إلى مجرى الدم مما يسبب الأحساس بالمرض أو قد يؤدي إلى أسوأ من ذلك وهو مشاكل صحية خطيرة .

الأعراض :

- ◀ تكون مرهقاً أكثر من طبيعتك .
- ◀ احساسك بالعطش او شرب الماء بكثرة .
- ◀ التبول بكثرة .
- ◀ الصداع .
- ◀ النظر مضىب .
- ◀ الأحساس بالجوع .
- ◀ الكثير من الالتهابات كالبثور في الجلد .
- ◀ الكثير من التنميل .

لو كان لديك هذه الأعراض يجب ان تراجع الطبيب فورا .

للمعلومات .

Diabetes Foundation Aotearoa

Ph: (09) 273 9650

www.diabetesfoundationaotearoa.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

هل انت في خطر اصابتك بالنوع الثاني من السكر ؟

اشر على شكل دائرة / هل انت :

- هل انا ملاؤي او من جزر الباسيفيك اسيوى او من الشرق الاوسط .
- هل يوجد احد من افراد عائلتى مصاب بداء السكر .

○ انا لا امارس اي نوع من الرياضة (على الأقل ٣٠ دقيقة في اليوم).

- هل أكل الكثير من الدهنيات / الحلويات او الأكلات السريعة او شرب الكثير من الغازيات .

الخط الأحمر .. دائرين او أكثر ..
انت تحتاج ان تفعل شيئاً حالاً حتى تخفف الخطير .

الخط البرتقالي .. دائرة واحدة ..
حاول مراقبة نظام غذائك وابدا بالتحرك .

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

مارس الرياضة بانتظام

ابداً بمرة او مرتين ..

« سوف تحس بالنشاط .

« تطور مرونتك .

« تحسين انجازاتك الرياضية .



المشي السريع (الجري) (الهرولة)

ركوب اي دراجة هوائية

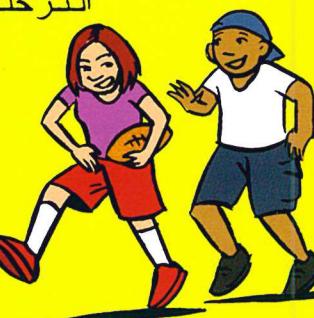


مارس اي نوع من الرياضة



وا هم شى التمتع
بما تفعله .

التزلق على اللوحة الخشبية



تناول غذاء صحي

حاول التخفيف / القليل من الدهنيات .

القليل من السكر .

الكثير من الفايير (النخالة) .

نعطيك فكرة :

الفطشور :

ويت بكس - البورج - مع
حليب قليل الدسم او توست .

الغذاء :

رول من السلطة - فاكهة -
لبن قليل الدسم - سندويچ
من الخبز الاسمر - حساء .

العشاء :

بطاطا - رز - خبز تنور -
ثلاثة من الخضروات -

(قرنبيط - بروكلى - سبانخ) .

لحم احمر ، دجاج ، بيض ، سمك ،
فاصولييانا شفة .

راقب احجام هذه الوجبات .

بين هذه الوجبات الصحية تستطيع اكل سناك :

(رول من الخبز الاسمر / حساء / بسكك كراكرا /

ذرة / كوب من الحليب القليل الدسم / فاكهة

طازجة / او خضروات .



السباحة