

كيفية الوقاية من النوع الثاني من داء السكري

16 يوليو، 2025



أفادت الدكتورة يكاترينا دودينسكايا، مديرة مختبر في المركز العلمي لطب الشيخوخة بجامعة بيروغوف، أن النظام الغذائي الصحيح والنشاط البدني يمكن أن يبطئا تطور النوع الثاني من داء السكري.

وتشير الطبيبة، إلى أن هذا المرض يواصل انتشاره بسرعة، ليصبح أحد أهم المشكلات الطبية في عصرنا.

وتقول الدكتورة: "من بين عوامل الخطر الرئيسية: تجاوز سن 45 عاماً، وقلة النشاط البدني، وتناول أطعمة غنية بالكربوهيدرات والدهون المتحولة مثل الوجبات السريعة والمنتجات شبه المصنعة، إضافة إلى أمراض الجهاز الهضمي، وارتفاع ضغط الدم الشرياني، والإصابة بسكري الحمل. لكن الوراثة تثير القلق بشكل خاص، إذ إذا كان أحد الأقارب المقربين مصاباً بالنوع الثاني من داء السكري، يرتفع خطر الإصابة إلى 40-45%، وهذا أمر لا يمكن تجاهله."

وتؤكد أن أساس الوقاية من هذا المرض لا يكمن في تناول الأدوية، بل

في التغذية السليمة وممارسة الرياضة والتحكم في الوزن، مما يقلل من خطر الإصابة به عدة مرات.

وتضيف: "تثير بيانات الدراسات الدولية الإعجاب، حيث انخفض احتمال الإصابة بالمرض بنسبة 70% لدى مرضى ما قبل السكري الذين غيروا نمط حياتهم بشكل جذري، أي ضعف فعالية تناول عقار الميتفورمين."

وبحسبها، أصبح علم التغذية الحديث أكثر مرونة، فلا يوجد حظر كامل، لكن يفضل تقليل الحلويات ومنتجات الدقيق الأبيض، لأن تناولها بكميات كبيرة لن يجدي نفعا حتى مع أفضل الأدوية.

وتشكل "الكربوهيدرات السريعة" مثل الخبز الأبيض والمعجنات المصنوعة من الدقيق الأبيض خطرا خاصا؛ فهي تدخل مجرى الدم سريعا، ما يسبب ارتفاعا حادا في مستوى السكر. ولن يتمكن أي دواء من "التقاطها" في الوقت المناسب.

وتُعد منتجات الحبوب الكاملة بديلا صحيا لهذه المنتجات، إذ يمتصها الجسم ببطء أكبر، فلا تسبب تقلبات حادة في مستوى السكر. وليس المقصود فقط الخبز، بل يشمل ذلك الفطائر والحلويات أيضا، لذا توصي بعدم تناولها يوميا.

وتقول: "يطلق على النوع الثاني من داء السكري أيضا اسم "الشيخوخة المتسارعة"، لكن اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني يمكن أن يبطئ هذه العملية بشكل كبير، لأن التغذية السليمة لمرضى السكري هي معيار الصحة، وهي مفيدة للجميع."

وتجدر الإشارة إلى أن النوع الثاني من داء السكري هو مرض مزمن يتطور عندما لا يستخدم الجسم الأنسولين الذي ينتجه بفعالية.