

חודש המודעות למחלת הסוכרת

נובמבר 2021

חודשי בריא



סוכרת היא בעיה בריאותית שמתאפיינת בעלייה ברמות הסוכר בדם. חילוף החומרים של הפחמימות, החלבונים והשומנים גורם בדרך עקיפה להיווצרות של גלוקוז, המוכר בשם "סוכר הדם". הגלוקוז דרוש לשם אספקת אנרגיה לכל תא מתאי הגוף. אם רמת הסוכר בדם גבוהה מדי, הוא הופך לרעיל למוח ולאיברים נוספים בגוף.

שתי סיבות להופעת מחלת הסוכרת מעבר לגנטיקה:

02

תנגודת של תאי הגוף
6.2% מהאוכלוסייה סובלת מסוכרת, כאשר 1/3 מהחולים אפילו לא מודעים.

01

חוסר באינסולין
הורמון שמיצר בבלוטה הבלב ותפקידו להעביר גלוקוז לתאי הגוף.

שלושה סוגי סוכרת עיקריים:

סוכרת נעורים

קיימת הפרעה בייצור והפרשת אינסולין על ידי הבלב. סוכרת תלוית אינסולין. מתפתחת בדרך כלל בילדות/ההתבגרות.

סוכרת סוג 2

סוכרת שפוגעת באנשים בוגרים / מבוגרים, אינה תלוית אינסולין. זה הסוג הנפוץ ביותר. על פי רוב לוקים בה קשישים או אנשים מגיל 40 הסובלים מהשמנת יתר. בשנים האחרונות יותר ויותר ילדים מאובחנים באבחנה זו בשל היעדר פעילות גופנית, השמנת יתר והרגלים תזונתיים לא בריאים.

סוכרת הריון

סוג זה עלול להופיע במהלך הריון.

שלושת סוגי הסוכרת מהווים סכנה בריאותית חמורה אם לא שומרים על מעקב יומי אחר רמות הסוכר.

תסמינים לסוכרת:



אם יש לך את אחד או יותר מהתסמינים שהזכרנו כדאי לבדוק את רמות הסוכר ולנהוג בריא כדי למנוע הופעת סוכרת.

עצות למניעת סיבוכי סוכרת ובכלל שמירה על רמות סוכר מאוזן:

- מעקב אחר רמת הסוכר בדם

- תזונה מאוזנת: תזונה דלת פחמימות פשוטות וסוכרים התרחקו מסוכר לבן, ממתקים, עוגיות, משקאות מוגזים ומתוקים. ההמלצה הנכונה היא במקום לאכול 3 ארוחות גדולות ביום, אכלו מספר ארוחות קטנות יותר במהלך היום, כדי לשמור על רמה יציבה של גלוקוז ואינסולין בדמכם. בנוסף, מומלצת הקפדה על תזונה עתירה בסיבים תזונתיים המצויים בירקות, אגוזים, שיבולת שועל, תפוח. מומלץ לאכול זרעי פשתן טחונים מידי יום. אכלו חלבונים מן הצומח (קטניות, אגוזים/זירעונים) או חלבון מהחי (הודו, עוף או דגים) בכל ארוחה.

- פעילות גופנית

- שחרור מתחים

- הקפדה על שתיית מים

מזונות על מומלצים לאיזון סוכרת ובתועלת חיזוק מערכת החיסון לקראת החורף – "שתי ציפורים במכה אחת": מולטי ויטמין עוצמתיים - יספקו לגוף רכיבים תזונתיים המעורבים בחילוף חומרים של סוכר הדם. חומצות שומן חיוניות – תוסף שמן דגים (אומגה 3) תמצית קינמון- הקינמון משפר את הרגישות לאינסולין ואת ניצולו. ויטמין D, ויטמין C

- טלו על פי ההוראות המופיעות על האריזה

כתיבה מקצועית N.D מיכל כהן תמאם עריכה עו"ד נטלי צירכי מסורי כל ההנחיות וההמלצות הן כלליות ואינן מהוות תחליף ליעוץ מקצועי אישי ע"י רופא ו/או מומחה בתחומו