

نصائح لتحسين ضبط السكر في الدم

الانتظام في عادات الأكل

إن عدم تناول وجبات الطعام بانتظام، ولاسيما وجبة الإفطار قد ترفع نسبة الجلوكوز في الدم. عندما لا نأكل لعدة ساعات بسبب النوم أو لأسباب أخرى. يغذي الجسم نفسه بالجلوكوز الذي يفرزه الكبد بحيث يستمر الكبد عند الكثيرين من مرضى السكري (النوع ٢) بأفراز الجلوكوز بالرغم من وجود كميات كافية منه في الدم، وذلك بسبب خلل في الكبد إذ أنه لا يستشعر وجود الجلوكوز في الدم. لذلك يستحسن أن نتناول طعاماً يحتوي على قليل من الكربوهيدرات ليعطي للكبد إشارة للتوقف عن إفراز الجلوكوز وهكذا تنخفض نسبة الجلوكوز في الدم. وأيضاً قد يؤدي عدم انتظام الأكل إلى الإفراط بالأكل مما يؤدي إلى ازدياد في وزن الجسم والسمنة. إن مرضى السكري الذين لا ينتظمون في وجبات الأكل هم عرضة لخطر هبوط الجلوكوز في الدم بسبب أدوية السكري مثل السلفونيلوريا أو إبر ومضخات الأنسولين، بحيث تحفز هذه الأدوية الجسم على إفراز الأنسولين الذي يخفض مستوى الجلوكوز في الدم.

تناول قليلاً من الخل

هل تساعد ملعقة من الخل على تخفيض مستوى السكر في الدم؟ نعم تقول كارول جونستن مديرة وأخصائية برنامج التغذية في جامعة أريزونا للتمريض والابتكار في مجال الصحة. فإن تناول ١-٢ ملعقة كبيرة من الخل قبل وجبة الطعام قد تبطئ من الإرتفاع الحاد للسكر في الدم بعد الوجبة بمعدل ٤٠%. ولكن هذا لا يعني الإفراط في تناول الكربوهيدرات. وتقول أيضاً أن الخل يكبح من عملية هضم النشاء ويبطئ عملية تفريغ المعدة من الطعام. فهذا التأخير في عملية تفريغ المعدة له تأثير في تخفيض ارتفاع السكر في الدم الناتج عن الأكل.

ليس من السهل شرب ملعقتين من الخل قبل الوجبة ولذلك يفضل الاستفادة منه بإضافته إلى السلطات أو الخضار المطبوخة. وتقول جونستن أنه يجب توخي الحذر إذا كنت تضبط كمية الأنسولين على أساس كمية الكربوهيدرات المستهلكة، فالتقرير أظهرت إرتفاع حالات نوبات انخفاض مستوى السكر عند مرضى السكري من (النوع ١) عند شربهم الخل.

تخصيص الوقت لنوم جيد

تسبب قلة النوم أو النوم المتقطع خللاً في الهرمونات مما يؤدي إلى زيادة الشهية والوزن وارتفاع مستوى السكر في الدم. وقد وجد باحثون من هولندا أن ليلة واحدة بدون نوم يمكن أن تقلل الحساسية للأنسولين بنسبة ٢٥%. ولذلك يستحسن أن تتبع نظاماً للنوم يتماشى مع حياتك، وإذا كانت لديك مشكلة في النوم فعليك مراجعة طبيبك لإيجاد حل لها.

التمارين لزيادة الطاقة وتحسين النوم

تقول جنيفر هايمان المختصة بالتغذية ومرض السكري في مركز روكفيل في نيويورك، أنك إذا كنت تفضل النوم على التمرين فهذا يعني أنك غير نشيط خلال النهار فتدور في حلقة مفرغة حيث أن قلة النشاط تؤدي إلى تقليل جودة النوم والنوم غير الجيد يسبب الإرهاق الشديد بحيث لا تقوى على التمرين. وينصح بأن تجد بضع دقائق في اليوم للتمرين مثل الذهاب للمشي خلال وقت فترة استراحة الغداء أو الصعود على الدرج بدلاً من المصعد.

شرب الماء لمنع الجفاف وتوفير السرعات الحرارية

تقول أخصائية التغذية كونيستانس براون-ريجز إنه من المستحسن الإكثار من شرب السوائل الخالية من السرعات الحرارية عندما ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم لأن ارتفاع السكر في الدم يسبب الإفراط في التبول وهكذا يساعد شرب الماء على منع الجفاف، ولكن هذا لا يعني أن شرب السوائل يقلل من ارتفاع السكر في الدم.