



هناك 1 200 000 شخص يُعانون من مرض
السُّكري في كيبك.

اكتشفوا الخرافات المرتبطة بمرض السُّكري من
خلال الحصول على معلومات من مَصادر موثوقة.

Diabète Québec هي المرجع الأساسي لمرض
السُّكري في كيبك.

هل لديك أسئلة حول مرض السُّكري؟
خدمة معلومات مرض السُّكري

Service InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi D

universi-d.com

Diabète  Québec
diabete.qc.ca

Diabète  Québec

خُرافات وحقائق عن مرض السُّكري



6.

أنا أشعر أنني علي ما يُرام، ليس لدي أي أعراض، إذن فمن المستحيل أن أكون مصاباً بالسكري!

خطأ. السكري هو مرض خفيّ يمكن أن يتطور دون أن يشعر الشخص بأي شيء. ومع ذلك، يمكن أن يبدأ السكري بالفعل في إحداث أضرار في العينين والكلية والأعصاب والقلب والأوعية الدموية. لذلك من المهم زيارة الطبيب بانتظام وإجراء اختبارات الفحص الموصى بها.

7.

قال لي طبيبي إنه يجب أن أبدأ في أخذ الأنسولين. هذا يعني أنني "فشلت" وأن مرض السكري لدي أصبح أكثر خطورة.

خطأ. السكري من النوع 2 هو مرض يتطور مع مرور الوقت. لذا من الطبيعي أن يتطلب العلاج تعديلات تشمل في بعض الأحيان أخذ الأنسولين. وهذا لا يعني أن السكري أصبح "أكثر خطورة" أو أن الشخص لم ينجح في تبني عادات حياة صحيّة. الأنسولين هو ببساطة خيار علاجي جديد للمساعدة في إدارة مستوى السكر في الدم.

8.

بما أن الفواكه هي أطعمة مغذية، فهي لا تؤثر على مستوى السكر في الدم.

خطأ. الفواكه تحتوي على كربوهيدرات، بما في ذلك السكر. وسواء كان السكر مضافاً أو موجوداً طبيعياً، فإنه يرفع مستوى السكر في الدم. تناول الفواكه مع الوجبات أو كوجبة خفيفة يصاحبها مصدر من البروتين يساعد في الحد من تأثيرها على مستوى السكر في الدم.



4.

عندما نعيش مع السكري، يجب علينا أن نتجنب جميع السكريات في نظامنا الغذائي (لا يمكنني تناول الحلويات).

خطأ. السكريات، مثل النشويات والألياف، تنتمي إلى عائلة الكربوهيدرات. والكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم. فلا يجب استبعادها تماماً. بل يجب بدلاً من ذلك الانتباه إلى كمية وجودة الكربوهيدرات التي نتناولها والتأكد من توزيعها بشكل جيّد طوال اليوم.

ولمعرفة المزيد، يمكنك الإطلاع على كتيب "نظرة على تغذية الأشخاص المصابين بالسكري" (Coup d'œil sur l'alimentation de la personne vivant avec le diabète) الصادر عن وزارة الصحة والخدمات الإجتماعية في كيبك.

5.

العسل وشراب القيقب (sirop d'érable) والسكر الخام ليست خيارات أفضل من السكر الأبيض.

صحيح. سواء كانت تأتي من مصادر طبيعية أم لا، فإن جميع السكريات ترفع مستوى السكر في الدم. حتى وإن كان بعضها يحتوي على مغذيات مثل الفيتامينات والمعادن أو مضادات الأكسدة (مواد تحمي الخلايا من التأثيرات الضارة)، فإن الكميات المستهلكة تكون صغيرة للغاية بحيث تكون تأثيراتها الإيجابية على الصحة قليلة.

1.

مرض السكري هو مرض يصيب كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

خطأ. العمر وزيادة الوزن، خاصة في منطقة البطن، هما من عوامل الخطر للإصابة بمرض السكري من النوع 2. ومع ذلك، فهما ليسا العاملين الوحيدين.

يمكن للأشخاص الشباب أو النحفاء أيضاً أن يكونوا عرضة للإصابة بالسكري.

2.

العديد من أفراد عائلتي يعانون من مرض السكري، وهذا في جيناتي (وراثي)، لا أستطيع فعل شيء للوقاية منه.

صحيح وخطأ. الوراثة هي عامل خطر للإصابة بالسكري. ومع ذلك، من الممكن الوقاية من مرض السكري من النوع 2 أو تأجيل ظهوره من خلال تبني عادات حياة صحيّة، وهذا لا ينطبق على مرض السكري من النوع 1 الذي يُعتبر مرضاً مناعياً ذاتياً.

3.

أنا أحب الحلويات، أخشى أن أصاب بالسكري في المستقبل!

خطأ. إن تناول نوع معين من الأطعمة، سواء كانت حلوة أو دهنية، لا يسبب السكري. لكن، إذا كنت تأكل بانتظام أكثر من حاجتك، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن، والوزن الزائد يُعتبر أحد عوامل الخطر للإصابة بمرض السكري من النوع 2.

