

DIABÈTE et ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nutrition
De la prévention à la thérapeutique & endocrinologie

DZ23CAREPAT00004



Visitez **MONDIABETE.DZ**
pour plus d'informations
sur votre diabète

NovoCare[®]

MÉMO



LE DIABÈTE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le diabète est une maladie multifactorielle qui se caractérise par une **hausse de la concentration de sucre dans le sang (= hyperglycémie)** donc un taux de glucose (glycémie) trop élevé. On distingue principalement deux types de diabète :

LE DIABÈTE DE TYPE 1

- Habituellement découvert chez **l'enfant, l'adolescent ou le jeune adulte**.
- Il se révèle rapidement en général en quelques mois ou semaines.
- **Le pancréas n'est plus du tout capable de fabriquer de l'insuline.**
- Or, l'insuline **permet aux cellules de capter le sucre dans le sang** pour l'utiliser dans **les muscles** par exemple et ainsi avoir de l'énergie.
- Sans insuline, **le sucre s'accumule** dans le **sang** faisant ainsi monter **la glycémie**.

LE DIABÈTE DE TYPE 2

- Il apparaît le plus souvent chez l'adulte.
- Souvent **découvert par hasard** parce qu'il ne provoque pas de douleurs ou de symptômes d'alarme.
- Deux phénomènes en sont responsables à des degrés variables : **le pancréas ne produit pas assez d'insuline** ou bien **l'insuline n'est pas suffisamment performante pour accomplir ses fonctions** (on parle d'"insulino-résistance").
- Les organes ne reçoivent pas la quantité d'énergie suffisante pour fonctionner correctement.

QUE FAUT-IL FAIRE ?

Apprendre que l'on a un diabète peut influencer sur l'humeur et la vie au quotidien. Ce n'est pas toujours facile de faire face à ces changements, il faut une grande force affective pour y arriver. Au fil du temps, **votre maladie évolue**, il est normal que **votre traitement suive le même chemin**. Le diabète se soigne très bien mais ne

guérit pas. Pour vous sentir mieux, il est important de bien suivre votre traitement et de prendre de bonnes **habitudes alimentaires** sans oublier de bouger en pratiquant une **activité physique**. De même, apprendre à **réduire le stress** peut faciliter la prise en charge de votre diabète au quotidien.

LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

À la base de tout traitement de diabète figure la mise en place de ce que l'on appelle **les mesures hygiéno-diététiques** qui sont basées sur ces 5 piliers.



- Réguler son poids

- Penser aux fruits et légumes



- Essayer de faire des repas à heure régulière

- Manger équilibré



- Faire de l'activité physique

1. Diabète et activité physique

Lutter contre la sédentarité en pratiquant une activité physique est essentiel lorsque l'on a un diabète.



En association avec une alimentation adaptée, elle fait partie des **premières mesures** de traitement du diabète.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE :



Vous aider à réguler votre poids



Réduire votre niveau de stress



Diminuer le risque cardio-vasculaire et d'hypertension artérielle liés au diabète.

Elle a une **influence positive sur l'action de l'insuline** et donc sur l'équilibre glycémique. En effet, lors d'un exercice physique, les muscles qui sont sollicités ont besoin d'une quantité importante de sucre pour pouvoir fonctionner de manière optimale, ils en consomment plus et donc abaissent son taux dans le sang. De plus, l'activité physique rend les tissus du corps plus sensibles à l'action de l'insuline.

LES QUESTIONS ESSENTIELLES



1 Quelle est **LA DURÉE** de l'activité physique ?



2 Quelle est **SON INTENSITÉ** ?



3 Quand va-t-elle **COMMENCER** ?



4 Quel est votre **TAUX DE GLYCÉMIE** ?

2.

Sport ou activité physique ?

Ne confondez pas sport et activité physique. Faire le ménage dans toute la maison, monter les escaliers, c'est déjà lutter contre l'inactivité. L'important est de trouver une pratique adaptée à votre âge, votre état de santé et votre condition physique mais aussi à vos goûts. Parlez-en avec votre médecin.

QUEL SPORT CHOISIR ?

Les sports d'équipes et les activités d'endurance sont recommandées en cas de diabète, telles que :



La marche



Le jardinage



La natation



Les sports d'équipe



Le vélo



La boxe

À ÉVITER

- **Les sports mécaniques** n'entraînent pas de dépense calorique, ils ne rentrent donc pas dans les activités conseillées.
- **Certains sports extrêmes ou de combat** (rugby, boxe, arts martiaux...) ne sont pas recommandés surtout si vous présentez des complications.
- **De même, ceux qui se pratiquent en solitaire et qui sont susceptibles de vous isoler** (surf, kayak, planche à voile), il est en effet préférable d'être accompagné en cas de crise d'hypo ou d'hyperglycémie.

COMMENT (BIEN) FAIRE ?

LA RÉGULARITÉ

Il vaut mieux faire de l'exercice de manière **modérée au quotidien** que faire une séance intensive une seule fois par semaine !



LA DURÉE

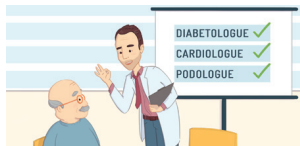
Dans l'idéal, il est recommandé de pratiquer au moins l'équivalent de **30 minutes de marche rapide** par jour.

LA RÉPARTITION

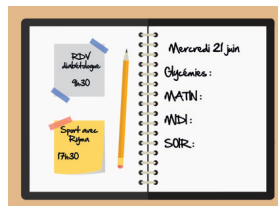
Cet objectif de 30 minutes peut être atteint en **une ou plusieurs fois au cours de la journée** pour un bénéfice similaire sur la santé.

3. Les précautions à prendre

Commencez progressivement : le démarrage ou la reprise d'une activité sportive doit se faire modérément et uniquement après avoir consulté votre médecin. L'activité doit être régulière tout au long de la semaine.



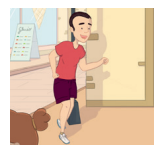
Demandez l'**avis de votre médecin** avant de choisir et de débiter une activité physique.



Surveillez votre **glycémie** par le biais des appareils d'auto-mesure **avant, pendant et après l'activité**, notamment en cas de risque hypoglycémique lié aux médicaments.



Contrôlez votre glycémie, les écarts alimentaires, notez la survenue des malaises dans **votre carnet d'auto surveillance**.



Avant de démarrer toute activité, prévoyez **5 à 10 minutes d'échauffement**.

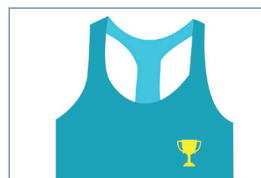


Les **éléments extérieurs (froid, chaleur, vent...)** peuvent modifier vos dépenses énergétiques et donc influencer votre glycémie.



Entraînez-vous si possible à **des heures régulières**, et en respectant le même intervalle de temps avec le repas précédent.

Nourrissez-vous et hydratez-vous avant et après l'effort.



Portez des **vêtements et des chaussures** à la fois **confortables et adaptés** à la pratique d'une activité physique.



Prévoyez toujours d'avoir avec vous du **sucres et une collation** supplémentaire.



Assurez-vous qu'il n'y a pas de problème au niveau de **vos pieds**.

4.

Activité physique, insuline et hypoglycémie

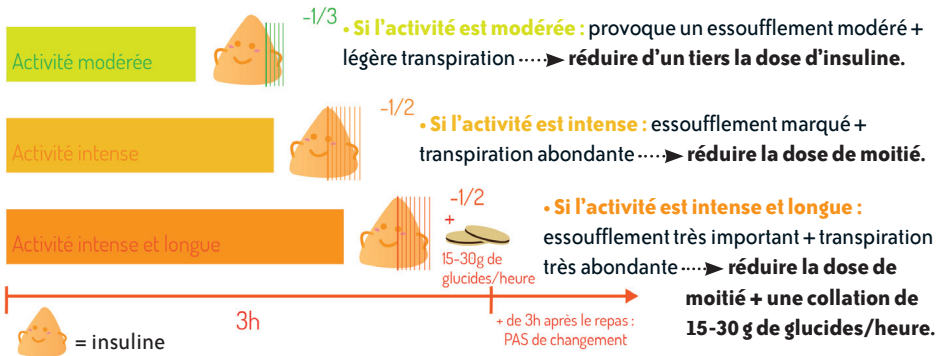
Le plus souvent, l'activité physique fait baisser la glycémie pendant et surtout dans les heures qui suivent sa pratique.

Le sport amplifie l'effet de l'insuline, il faut donc adapter les doses de certains traitements. Par exemple, réduire les doses pendant et après l'activité physique pour éviter les hypoglycémies.



ADAPTER LA DOSE D'INSULINE

La dose d'insuline à injecter est variable suivant l'intensité de l'effort. Le schéma ci-dessous vous donne un exemple à titre indicatif. Votre médecin traitant vous indiquera comment faire selon votre profil.



J'AI UNE POMPE A INSULINE... QUE DOIS-JE FAIRE ?

Différentes options : soit déconnecter la pompe durant l'exercice, soit diminuer le débit de base, soit diminuer le bolus avant ou après, apporter un supplément de glucides ou ne rien modifier.

- **SI L'ACTIVITÉ EST DE COURTE DURÉE OU D'INTENSITÉ MODÉRÉE**, dans la plupart des cas il n'est pas nécessaire de modifier le débit d'insuline. Par contre, il est conseillé d'effectuer une surveillance plus rapprochée des glycémies.
- **SI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST PLUS INTENSE** ou > 1 heure : déconnecter le cathéter pour une durée d'1 à 2 heures maximum, pendant l'activité physique.

AVANT TOUTE MANIPULATION OU DIMINUTION, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN.

Références : Que veut dire bouger ? Différentes intensités... Manger Bouger, PNNS. www.mangerbouger.fr

5. Sport et insuline : les bons gestes

ZOOM SUR L'INJECTION

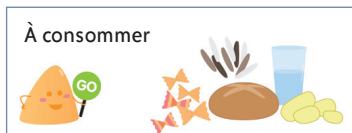
Si vous êtes insulino-traité, diminuer la dose d'insuline en fonction de l'intensité de l'activité physique prévue. Parlez en à votre médecin traitant.

- Attention, **n'injectez pas l'insuline dans les muscles qui vont travailler**. Par exemple, si vous faites du tennis et que vous êtes droitier, ne faites pas votre injection dans votre bras droit.
- L'insuline a une action plus rapide si elle est injectée dans les muscles actifs, **ce qui peut augmenter le risque de survenue d'une hypoglycémie**.



VEILLEZ À VOTRE ALIMENTATION

Votre corps doit disposer d'une quantité suffisante de glucose (sucre) afin d'assurer les dépenses d'énergie liées à la pratique sportive. Pour bien vous préparer :



À consommer

- Privilégiez les sucres lents (pâtes, pain, pommes de terre...)

**AVANT
L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE**



À éviter

- Évitez les sucres rapides (confiture, barre chocolatée, jus, soda...)

TOUJOURS
PRÉVOIR

- **Une collation** avant, pendant et après l'effort.
- **Des sucres rapides (soda, jus, 3 morceaux de sucres)**
- **Si vous êtes sous insuline : un kit d'urgences (flacon de glucagon).**

N'OUBLIEZ
PAS !

Ne pratiquez pas de sport en solitaire.
Informez les autres :
votre entraîneur, un ami ou un compagnon doivent savoir que vous êtes diabétique.

6.

À retenir

1. Il est recommandé de pratiquer au moins l'équivalent de 30 min de marche rapide / jour. Cet objectif peut être atteint en une ou plusieurs fois pour un bénéfice similaire sur la santé.
2. Pratiquer une activité physique quotidienne permet de réguler son poids, de réduire le stress, de diminuer le risque cardiovasculaire et d'hypertension artérielle liés au diabète.
3. Il faut surveiller sa glycémie par le biais des appareils d'auto-mesure avant, pendant et après l'activité physique.
4. Avec l'adoption d'une alimentation équilibrée, lutter contre la sédentarité est une des premières mesures dans le traitement du diabète. D'autant que l'activité physique a une action positive sur l'action de l'insuline et donc sur l'équilibre glycémique.
5. Il faut adapter les doses de l'insuline et de certains traitements à la pratique sportive (réduire les doses pendant et après l'activité physique pour éviter les hypoglycémies).

ÉVALUATION

Un muscle qui travaille brûle du sucre et fait baisser la glycémie :

Vrai Faux

L'activité physique est aussi importante que le traitement ou l'alimentation ?

Oui Non

Je peux pratiquer tous les types de sport ?

Oui, bien sûr Non, certains sont déconseillés

Quelles précautions dois-je prendre pour pratiquer une activité physique ?

.....

.....

Remerciements : coordination scientifique : Dr Philip Böhme, CHU de Nancy.

Illustrations : Eva Roussel. Conception graphique : Vivilablonde.

Coordination éditoriale : Julie Fortis et Anne Nassif / Nutrimédia.



ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie

Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.

Tél : +213 (0)23 53 15 31

Fax : +213 (0)23 53 14 30

www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter

Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118

Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35

Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre National de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM

Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger

Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02

+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29

Mail : cnpm@cnpm.org.dz

6. تذكّر

1. يوصى بالمشي السريع لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، و يمكن تحقيق هذا الهدف في فترة واحدة أو توزيع النشاط على عدة فترات، وهذا للحصول على فائدة صحية مماثلة

2. ممارسة نشاط بدني يومي يسمح بضبط الوزن، تخفيف الإجهاد، تراجع خطر الإصابة بمرض قلبي وعائي و ارتفاع ضغط الدم الشرياني المرتبط بداء السكري.

3. يجب مراقبة أي نسبة الغلوكوز في الدم بواسطة أجهزة القياس الذاتي، وهذا قبل و خلال و بعد النشاط البدني.

4. إن مكافحة الخمول، إلى جانب تبني نمط غذائي متوازن، من أول التدابير لعلاج داء السكري؛ خاصة وأن للنشاط البدني تأثير إيجابي على فعالية الأنسولين، وبالتالي على توازن نسب الغلوكوز في الدم.

5. يجب تكييف مقادير جرعات الأنسولين و كذا جرعات بعض العلاجات الأخرى مع الممارسة الرياضية (تخفيض الجرعات خلال و بعد النشاط البدني لتفادي الإصابة بنوبات انخفاض نسبة الغلوكوز في الدم).

تقييم

العضلة النشيطة تستهلك السكر و تخفّض من نسبة الغلوكوز في الدم:
صحيح خطأ

إن أهمية النشاط البدني مماثلة لأهمية العلاج أو التغذية ؟
نعم لا، لا يوصى بممارسة بعض الرياضات

أستطيع أن أمارس كل أنواع الرياضات ؟
نعم، أكيد خطأ

ما هي الإجراءات الاحتياطية الواجب عليّ اتخاذها لممارسة نشاط بدني؟

تشكرات : التنسيق العلمي: الدكتور فيليب بوهم: المركز الاستشفائي الجامعي
لنانسى - الرسوم التوضيحية : إيفا روسل - التصميم البياني: فيفي لابلوند -
تنسيق التحرير: جولي فورتيس و آن ناسيف / نوتريميديا

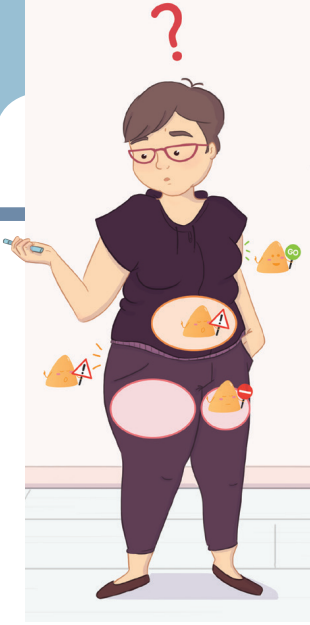


ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie
Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.
Tél : +213 (0)23 53 15 31
Fax : +213 (0)23 53 14 30
www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance,
veuillez contacter
Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre National de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM
Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger
Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02
+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29
Mail : cnpm@cnpm.org.dz

5. الرياضة و الأنسولين: التصرفات الملائمة



نظرة على عملية الحقن

إذا كنت معالجا بواسطة الأنسولين، خفض جرعة الأنسولين حسب شدة النشاط المتوقع. استشر طبيبك المعالج.

حذار، لا تحقن الأنسولين في العضلات التي ستعمل خلال النشاط. مثلا: إذا كنت ستمارس رياضة التنس وكنت أيمني اليد، فلا تحقن ذراعك الأيمن.

إن تأثير الأنسولين أسرع إذا كان محقونا في العضلات النشيطة، مما قد يزيد من خطر التعرض لانخفاض نسبة السكر في الدم.

انتبه لتغذيتك

يجب أن توفر كمية كافية من الجلوكوز (أي السكر) لجسمك، و هذا لتمكينه من استهلاك الطاقة اللازمة للنشاط الرياضي. و من أجل تحضير جيد:

يمكن استهلاك



فصل السكريات البطيئة (العجائن، الخبز، البطاطا،... إلخ)

قبل النشاط البدني

تجنب ما يلي



تجنب السكريات السريعة (المعاجن، قضبان الشوكولاتة، العصير، الصودا... إلخ)

وجب دوما تحضير

وجبة خفيفة قبل و خلال و بعد الجهد البدني
سكريات سريعة (صودا، عصير، ٣ قطع من السكر)
إذا كنت معالجا بالأنسولين : علبه الطوارئ
(قارورة غلوكاغون)

لا تنسى

لا تمارس الرياضة بمفردك، أخبر الآخرين: يجب أن يكون مدريك، صديقك أو رفيقك على علم بأنك مصاب بمرض السكري.

النشاط البدني، الأنسولين و انخفاض نسبة الغلوكوز في الدم



في أغلب الأحيان، يخفّض النشاط البدني نسبة الغلوكوز في الدم و خاصة خلال الساعات التي تلي ممارسته.

تضاعف الرياضة من تأثير الأنسولين، لذا وجب تكييف جرعات بعض العلاجات؛ مثلا تخفيض مقادير الجرعة خلال و بعد النشاط البدني، و هذا لتجنب انخفاض شديد لنسبة الغلوكوز في الدم.

تكييف جرعة الأنسولين

إن جرعة الأنسولين الواجب حقنها متغيرة حسب شدة الجهد المبذول، يقدم لك الرسم البياني الوارد أدناه مثلا للمعلومات فقط. سيشرح لك طبيبك المعالج طريقة تكييف الجرعة حسب بنيتك.



- 1/3



- 1/2



- 1/2

+
15-30 غ من
الغلوسيدات /
الساعة

النشاط البدني
03 ساعات

• **إذا كان النشاط معتدلا:** يحدث لهاثا معتدلا و تعرقا طفيفا
تخفيض جرعة الأنسولين بمقدار الثلث.

• **إذا كان النشاط مكثفا:** يحدث لهاثا شديدا + تعرق غزير
تخفيض جرعة الأنسولين بمقدار النصف.

• **إذا كان النشاط مكثفا و مطولا:** يحدث لهاثا شديدا + تعرق غزير
تخفيض جرعة الأنسولين بمقدار النصف و تناول وجبة خفيفة
تحتوي على 15-30 غ من الغلوسيدات/الساعة.

أكثر من 03 ساعات بعد الوجبة: بدون تغيير

الأنسولين

لديّ مضخة أنسولين ... ما الذي وجب عليّ فعله؟

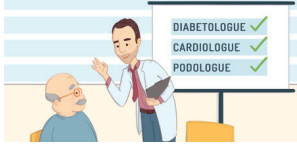
عدة خيارات: إما توقيف المضخة خلال النشاط البدني، أو تخفيض التدفق القاعدي، أو تخفيض جرعة الدوائية قبل النشاط البدني أو بعده، إضافة كمية من الغلوسيدات، أو عدم تغيير أي شيء.

- **إذا كان النشاط البدني قصير المدى أو معتدل الكثافة:** في أغلب الحالات، ليس من الضروري تغيير تدفق الأنسولين، غير أنه ينصح بإجراء مراقبات متقاربة الأوقات لنسبة الغلوكوز في الدم.
- **إذا كان النشاط البدني أكثر كثافة أو يفوق مدة ساعة واحدة:** انزع القسطرة لمدة ساعة أو ساعتين على الأكثر، خلال النشاط البدني.

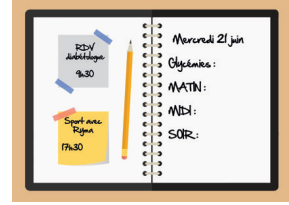
استشر طبيبك قبل أي تعديل أو تخفيض.

الاحتياطات الواجب اتخاذها

ابدأ تدريجياً؛ يجب أن يتم الشروع في النشاط الرياضي أو استعادته بصفة معتدلة، و بعد استشارة الطبيب فقط. يجب أن يكون النشاط منتظماً طيلة الأسبوع.



استشر طبيبك قبل اختيار نشاط بدني أو الشروع فيه.



راقب نسبة الغلوكوز في دمك بواسطة أجهزة القياس الذاتي قبل و خلال و بعد النشاط البدني، لاسيما في حالات وجود خطر انخفاض نسبة الغلوكوز في الدم بسبب الأدوية.



راقب نسبة الغلوكوز في دمك، الفوارق الغذائية، سجل حالات وقوع الومكات الصحية في دفترك المخصص للمراقبة الذاتية.

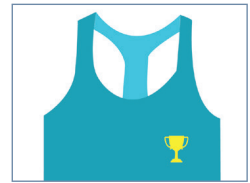
قبل الشروع في أي نشاط، احرص على إحماء العضلات لمدة 5 إلى 10 دقائق.



قد تعدّل العوامل الجوية (مثل البرد، الحرارة، الرياح... إلخ) استهلاكك الطاقوي، و بالتالي فإنها قد تؤثر على نسبة الغلوكوز في دمك.



استهلك مأكولات و اشرب الماء قبل و بعد بذل أي جهد بدني.

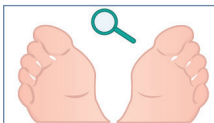


إن أمكن ذلك، تدرّب في أوقات منتظمة و باحترام نفس الفارق الزمني مع الوجبة السابقة.



البس ملابس و أحذية مريحة و مكيفة للنشاط البدني.

تأكد من أن أقدامك غير مصابة.



احرص على أن يكون لديك دائماً كمية من السكر و وجبة خفيفة إضافية.



2 الرياضة أو النشاط البدني؟

لا تخلط بين الرياضة و النشاط البدني؛ فإن التكفل بالأعمال المنزلية أو صعود الأدراج مثلا، يعتبر لوحده مكافحة للخمول. المهم هو ممارسة نشاط بدني يتماشى مع سنك و حالتك الصحية و بنيتك الجسمانية، و حتى مع ذوقك. استشر طبيبك حول هذا الموضوع.

ما هي الرياضة الواجب اختيارها؟

الرياضات الجماعية، يوصى بممارسة نشاطات تحمّل في حالة الإصابة بداء السكري (شريطة عدم وجود موانع لذلك)، مثل :



المشي



البستنة



السباحة



الرياضات الجماعية



ركوب الدراجة

تجنب! الرياضات الميكانيكية لا تؤدي إلى استهلاك حريري، و بالتالي فهي لا تدخل

ضمن النشاطات الموصى بها.

بعض الرياضات القسوى أو القتالية (الرجبي، الملاكمة، أو الفنون القتالية...إلخ)، إنها غير

منسوحة، خاصة إذا كنت تعاني من تعقيدات.

بالإضافة إلى الرياضات التي تمارس فرديا و التي يمكنها أن تعزلك (كرياضة ركوب الأمواج،

التجديف، التزلج الشعاعي...إلخ)؛ من المستحسن بالفعل أن تكون رفقة شخص آخر في

حالة الإصابة بنوبة انخفاض أو ارتفاع لنسبة السكر في الدم.



الملاكمة

ما هو التصرف الجيد؟

التوزيع

يمكن بلوغ الهدف المرجو، أي المشي لمدة **30 دقيقة**، مرة واحدة أو بتوزيع فترات النشاط عدة مرات في اليوم، و هذا للحصول على فائدة صحية مماثلة.



المدة إن

النشاط الأمثل الموصى به هو المشي السريع لفترة مدتها حوالي **30 دقيقة يوميا**.

الانضباط

من الأحسن ممارسة نشاط بدني بصفة معتدلة في **الحياة اليومية** عوض القيام بحصة مكثفة مرة واحدة في الأسبوع.

1. مرض السكري و النشاط البدني

من الضروري مكافحة الخمول عن طريق ممارسة نشاط بدني عندما نعاني من مرض السكري.



إن النشاط البدني، تزامنا مع تغذية مكيفة، من أول تدابير علاج داء السكري.



يسمح النشاط البدني بـ :

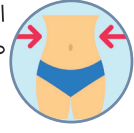
تقليل خطر الإصابة بمرض قلبي - وعائي و ارتفاع ضغط الدم الشرياني المرتبط بداء السكري.



تخفيف مستوى الإجهاد لديك



المساعدة على ضبط وزنك



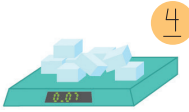
إن للنشاط البدني تأثير ايجابي على فاعلية الأنسولين، و بالتالي على توازن نسبة الغلوكوز في الدم. تحتاج العضلات المستعملة خلال نشاط بدني إلى كمية كبيرة من السكر لتأدية وظيفتها على أحسن وجه، فهكذا فهي تستهلك كميات أكبر من السكر، و بالتالي تنخفض نسبته في الدم. و إضافة إلى ذلك، يجعل النشاط البدني أنسجة الجسم أكثر حساسية لتأثير الأنسولين.

أسئلة الأساسية:



3

متى يبدأ النشاط البدني؟



4

ما هي نسبة الغلوكوز في دمك؟



1

ما هي مدة النشاط البدني؟



2

ما هي شدته؟

مذكرة



ما هو مرض السكري؟

إن داء السكري عبارة عن مرض متعدد العوامل، يتميز بارتفاع تركيزات السكر في الدم (أو ارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم)، أي نسبة مرتفعة جدا للغلوكوز (أو الغليسميا). هناك نوعان رئيسيان لمرض السكري:

السكري من النوع الأول:

- يتم اكتشافه عادة عند الطفل أو المراهق أو الشاب.
- يظهر بشكل سريع، خلال بضعة أشهر أو أسابيع بشكل عام.
- يكون البنكرياس غير قادر تماما على إفراز الأنسولين؛
- علما أن الأنسولين يسمح للخلايا بامتصاص السكر المتواجد في الدم، لاستعماله في العضلات مثلا، وهذا للحصول على الطاقة.
- دون الأنسولين، يتراكم السكر في الدم، رافعا بالتالي نسبة الغلوكوز في الدم

السكري من النوع الثاني:

- يظهر عند الشخص البالغ في أغلب الأحيان.
- غالبا ما يتم اكتشافه صدفة، لأنه لا يسبب ألما أو أعراض منبهة.
- هنالك عاملان مسؤولان عن هذا النوع من السكري، وهذا بدرجات متغيرة: إما أن البنكرياس لا ينتج الأنسولين بالقدر الكافي أو أن الأنسولين المفرز غير فعال بالقدر الكافي لتأديته وظيفته (يقال في هذه الحالة "مقاومة الأنسولين").
- لا تتلقى الأعضاء كمية الطاقة اللازمة لتأدية وظيفتها بشكل جيد.

ما الذي يجب فعله؟

عندما يعلم الشخص أنه مصاب بمرض السكري، قد يتأثر مزاجه وحياته اليومية. إنه ليس من السهل مواجهة مثل تلك التغييرات، و يجب توفر قوة عاطفية كبيرة للتمكن من ذلك. **سوف يتطور مرضك** مع مرور الزمن، و من الطبيعي أن يتبع علاجك نفس المسار. يتم معالجة مرض السكري بشكل جيد جدا، غير أنه لا يشفى. من المهم متابعة علاجك واتخاذ عادات غذائية جيدة لغرض تحسين حالتك صحية، و هذا إلى جانب ممارسة نشاط بدني. و يجب عليك كذلك تعلم كيفية الحد من الإجهاد من أجل تسهيل عملية التكفل بمرضك على أساس يومي.

تدابير خاصة بالتغذية الصحية

إن وضع ما يدعى بتدابير التغذية الصحية أساس أي علاج لداء السكري؛ و تعتمد تلك التدابير على 05 ركائز هي:

ضبط
الوزن



تناول الخضار
و الفواكه



تناول الوجبات في
أوقات منتظمة



تناول وجبات
متوازنة



القيام بنشاط بدني





السكري و النشاط البدني



DZ23CAREPAT00004

Nutrition
De la prévention à la thérapeutique
& endocrinologie



للتحكم في داء السكري زوروا
الموقع MONDIABETE.DZ



NovoCare®