

# لمرضى السكري من النوع الثاني فاكهتان ترفعان مستويات السكر في الدم "بشكل مفرط"



الأربعاء 6 مايو 2026 06:00 م

يحدث مرض السكري من النوع الثاني عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج كمية كافية من الأنسولين، أو عندما لا يتم امتصاص الأنسولين المنتج بشكل صحيح من قبل الخلايا ويتمثل الدور الأساسي للأنسولين في تنظيم مستويات السكر في الدم

وبدون هذه الآلية، قد ترتفع مستويات السكر في الدم بشكل خطير ومع ذلك، توجد طرق أخرى للتحكم في مستويات السكر في الدم، وأهمها الخيارات الغذائية، وفقاً لصحيفة "ميرور".

## الأغذية الغنية بالسكر أو الكربوهيدرات

وتعتبر الأغذية الغنية بالسكر أو الكربوهيدرات هي السبب الرئيس، لأنها يمكن أن تؤدي إلى ارتفاعات مفاجئة في نسبة السكر في الدم وقد يبدو تجنبها أمرًا بسيطًا، لكن هناك مخاطر صحية خفية، بحسب ما أفاد موقع "ساري لايف".

فعلى سبيل المثال، قد يكون تناول الفاكهة فداً محتملاً ويحذر موقع (Diabetes.co.uk) أكبر منصة مجتمعية لمرضى السكري في أوروبا، قائلاً: "الفاكهة غنية بالسكريات بطبيعتها، وعادةً ما تحتوي على نسبة كربوهيدرات أعلى من الخضروات غير النشوية".

ويشير إلى أن بعض الفواكه تحتوي على نسبة سكر أعلى من غيرها "فعلى سبيل المثال، يُعد الموز والبرتقال من الفواكه الغنية بالسكر، بينما تُعد التوت من الفواكه الأقل سكرًا".

ونظرًا لارتفاع نسبة السكر في بعض الفواكه، يوصي "بأخذ هذا الأمر في الاعتبار لمنع ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل كبير".

ولا يعني هذا الأمر استبعادًا تامًا للأطعمة المغذية من نظامك الغذائي فالفاكهة، إلى جانب الخضروات، من بين أكثر المجموعات الغذائية فائدةً التي يُنصح بإدراجها في النظام الغذائي

## كيفية إدارة مستويات السكر في الدم

كما أن النشاط البدني المنتظم ضروري للسيطرة على مستويات السكر في الدم، حيث توصي هيئة الخدمات الصحية ببريطانيا بممارسة التمارين الرياضية لأكثر من ساعتين أسبوعيًا

وفقًا للهيئة الصحية: "يمكنك ممارسة النشاط البدني في أي مكان طالما أن ما تفعله يجعلك تشعر بضيق في التنفس"، قد تشمل الأنشطة المشي السريع، أو صعود السلالم، أو القيام بأعمال منزلية أو بستنة تتطلب مجهودًا بدنيًا أكبر .

## أعراض ارتفاع نسبة السكر في الدم

غالبًا ما يمر مرض السكري من النوع الثاني دون تشخيص لأن أعراضه ليست واضحة دائمًا ولا تجعلك تشعر بالمرض بالضرورة

وتشمل العلامات التحذيرية الرئيسية التي يجب مراقبتها زيادة التبول، خاصة في الليل، والعطش المستمر، والتعب الشديد، وفقدان الوزن غير المقصود، والحكة التناسلية أو داء المبيضات المتكرر، وبطء التئام الجروح، وعدم وضوح الرؤية □