

# Nutritional Guidelines for Patients with Type 2 Diabetes

# إرشادات غذائية لمرضى السكر النوع الثاني



## What is Type 2 Diabetes?

Type 2 diabetes is a disease characterized by high blood sugar levels and results from a defect in insulin secretion, a defect in insulin action, or both. It can be managed through dietary modifications, medications, and exercise.

### Causes:

- Genetic factors
- Lack of exercise
- Lifestyle
- Pancreatic dysfunction
- Unhealthy diet
- Obesity

## Can Type 2 Diabetes be Controlled?

The answer is yes

Diabetes cannot be cured, but it can be managed.

Diabetes can be controlled through one of the following methods:

- A healthy lifestyle
- Medications
- Exercise and following a dietary plan.

With good control of blood sugar levels, complications related to diabetes, such as kidney damage, heart disease, and even Diabetic Retinopathy that affects the eyes, can be avoided or delayed.

## ماهو مرض السكري من النوع الثاني؟

مرض السكري من النوع 2 هو مرض يتميز بارتفاع مستوى السكر في الدم وينتج عن خلل في إفراز الأنسولين أو خلل في عمل الأنسولين، أو كليهما. يمكن أن السيطرة عليه عن طريق تعديل النظام الغذائي، والأدوية، وممارسة الرياضة

### أسبابه:

- وراثية.
- قلة الرياضة.
- نظام الحياة.
- خلل في البنكرياس.
- الأكل الغير صحي.
- السمنة.

## هل يمكن السيطرة على السكري من النوع الثاني؟

الجواب هو نعم

لا يمكن علاج مرض السكري في الأساس، ولكن من الممكن السيطرة عليه.

يمكن السيطرة على داء السكري عن طريق إحدى الطرق التالية:

- نظام حياة صحي.
- الأدوية.
- ممارسة الرياضة واتباع حمية غذائية.
- مع التحكم الجيد في نسبة السكر في الدم، يمكن تجنب أو تأخير المضاعفات المرتبطة بالسكري مثل تلف الكلية وأمراض القلب واعتلال شبكية العين.

## Goals of Nutritional Management:

- Maintain normal blood glucose and Cholesterol levels.
- Maintain body weight.
- Provide adequate calories for daily activities

## أهداف الإدارة الغذائية:

- الحفاظ على مستوى طبيعي للجلوكوز والدهون في الدم.
- الحفاظ على وزن الجسم.
- لتوفير السعرات الحرارية الكافية للأنشطة اليومية.

## Nutritional Guidelines:

- Eat regular meals and avoid skipping them.
- Follow a varied and balanced diet.
- Distribute carbohydrate intake across meals.
- Consume dairy products equivalent to 1-2 servings per day.
- Eat fruits equivalent to 1-2 servings per day.
- Increase fiber intake.
- Exercise regularly.

## Nutrition Essentials:

### Avoid Simple Carbohydrates:

- Sugar
- Honey
- Soft drinks
- Sweets
- High fructose corn syrup
- Juices of all kinds

### Regularly Consume Complex Carbohydrates:

- Whole grains (such as rice, whole wheat, and quinoa)
- Legumes (such as lentils, chickpeas, and beans)
- Starchy vegetables (such as potatoes, sweet potatoes, and corn)

## الإرشادات الغذائية:

- تناول وجبات منتظمة وتجنب ترك الوجبات.
- اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن.
- توزيع استهلاك النشويات على الوجبات.
- تناول منتجات الألبان بما يعادل: 1-2 حصة باليوم.
- تناول الفواكه بما يعادل: 1-2 حصة فواكه باليوم.
- زيادة تناول الألياف.
- ممارسة الرياضة بانتظام.

## أساسيات التغذية:

### تجنب النشويات البسيطة:

- السكر
- العسل
- المشروبات الغازية
- الحلويات
- شراب الذرة عالي الفركتوز
- العصائر بأنواعها

### استهلاك النشويات المعقدة بانتظام:

- الحبوب الكاملة. (مثل الأرز والقمح الكامل والكيinoa)
- البقوليات (مثل العدس و الحمص والفاصوليا)
- الخضار النشوية (مثل البطاطس والبطاطس الحلوة والذرة)