

ما هي مرحلة ما قبل السكري؟

## What is Pre-Diabetes?

مرحلة ما قبل السكري يعني أن مستويات الجلوكوز في الدم (المعروف أيضا باسم سكر الدم) أعلى من الطبيعي، ولكنها ليست عالية بما يكفي لتسمى مرض السكري. إذا كنت تعاني من مرحلة ما قبل السكري، فإن جسمك لا يستخدم الأنسولين جيدا مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. الأنسولين هو هرمون يساعد جسمك على استخدام الجلوكوز للحصول على الطاقة. يمكن أن يتسبب ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم على المدى الطويل في تلف عينيك و كليتيك وأعصابك وقلبك وأوعيتك الدموية. إجراء تغييرات على نظامك الغذائي ونمط حياتك قد يؤدي إلى منع هذه المضاعفات وتأخير أو منع ظهور مرض السكري.

Pre-diabetes means your blood glucose (also known as blood sugar) levels are higher than normal, but not high enough to be called diabetes. If you have pre-diabetes, your body does not use insulin well which leads to high blood sugar. Insulin is a hormone that helps your body use glucose for energy. Long-term high blood glucose can cause damage to your eyes, kidneys, nerves, heart, and blood vessels. Making changes to your diet and lifestyle may prevent these complications and delay or prevent the onset of diabetes.

ما الذي يمكنني فعله لتقليل خطر إصابتي بمرض السكري؟

## What can I do to decrease my risk of developing diabetes?

1. تعرف على أرقامك. يوضح الجدول أدناه معدلات قيم اختبار الدم لما يعتبر طبيعيا ومرحلة ما قبل السكري ومرض السكري.

Know your numbers. The table below shows the ranges of blood-test values for what is considered normal, pre-diabetes and diabetes.

الحالة	الجلوكوز للصائم (ملجم/ديسليتر)	معدل السكر التراكمي A1c (بالنسبة المئوية)
الطبيعي	أقل من 99	أقل من 5.5
مرحلة ما قبل السكري	بين 100-125	بين 5.7-6.4
سكري	أكبر من 126	6.5 أو أكثر

Condition	Fasting Glucose (mg/dL)	A1c (Percent)
Normal	Less than 99	Less than 5.5
Pre-diabetes	Between 100-125	Between 5.7-6.4
Diabetes	Over 126	6.5 or over

## 2. اهدف إلى الحصول على وزن صحي

### Aim for a healthy weight

- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان 5-10% من وزنك من خلال الأكل الصحي وممارسة الرياضة يمكن أن يساعد الأنسولين على العمل بشكل أفضل وخفض نسبة السكر في الدم. هذا يعني أن الشخص الذي يزن 200 باوند يمكنه تحسين صحته بشكل كبير عن طريق فقدان 10 باوند.
- If you are overweight, losing 5 - 10% of your weight through healthy eating and exercise can help your insulin work better and lower your blood sugar. This means that a person who weighs 200 pounds can greatly improve their health by losing 10 pounds.
- هدفك في إنقاص الوزن هو: \_\_\_\_\_

Your weight loss goal is: \_\_\_\_\_.

### 3. كن أكثر نشاطا Be more active

- قم بما لا يقل عن 30 دقيقة في اليوم، 5 أيام في الأسبوع، من النشاط المعتدل لمساعدة جسمك على استخدام الأنسولين بشكل أفضل.

Include at least 30 minutes a day, 5 days a week, of moderate activity to help your body use insulin better.

- المشي هو نشاط ممتاز وعادة ما يكون آمنا لمعظم الناس.

Walking is an excellent activity and typically safe for most people.

- اجعل الأمر ممتعا من خلال القيام بمزيج من التمارين المختلفة مثل الركض أو ركوب الدراجات أو التمدد أو المشي لمسافات طويلة أو رفع الأثقال أو الرقص. استشر طبيبك لتحديد أنواع التمارين الآمنة لك.

Make it fun by doing a mix of different exercises like jogging, biking, stretching, hiking, lifting weights, or dancing. Consult your physician to determine what types of exercise are safe for you.

### 4. اتبع نظاما غذائيا صحيا اتبع نظاما غذائيا صحيا

#### Eat a healthy diet Eat a healthy diet

- الكربوهيدرات توفر الجلوكوز من أجل لطاقة ويجب أن تكون جزءا من وجبة متوازنة تشمل أيضا البروتينات والخضروات غير النشوية والدهون الصحية.

- Carbohydrates provide glucose for energy and should be part of a balanced meal which also includes proteins, non-starchy vegetables, and healthy fats.

- اختر الكربوهيدرات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف و / أو البروتين، مثل
  - الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والكيثوا وخبز القمح الكامل 100٪ والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل 100٪ والفسار ودقيق الشوفان.
  - الخضروات النشوية مثل البطاطا الحلوة أو معكرونة القرع ،
  - فاكهة
  - الفاصوليا (مثل الفاصوليا السوداء والفاصوليا المرقطة والحمص)، والبازلاء والعدس
  - الحليب قليل الدسم والزبادي، أو بدائل مثل حليب الصويا

- Choose carbohydrates that are high in fiber and/or protein, such as

- whole grains like brown rice, quinoa, 100% whole wheat bread, 100% whole wheat pasta, popcorn, oatmeal.
- starchy vegetables like sweet potatoes or spaghetti squash,
- fruit
- beans (like black beans, pinto beans, garbanzo beans), peas and lentils
- low-fat milk and yogurt, or alternatives like soy milk

● قلة من الكربوهيدرات المكررة والسكريات المضافة، مثل المعكرونة البيضاء والأرز الأبيض والصودا والعصير والحلوى والبسكويت والحلويات الأخرى.

- Limit refined carbohydrates and added sugars, such as white pasta, white rice, soda pop and juice, candy, cookies and other sweets.

## كيف يجب أن أخطط وجباتي؟

### How should I plan my meals?



✓ اجعل نصف طبقك من الخضروات غير النشوية

✓ Make half your plate non-starchy vegetables

✓ اجعل ربع (4/1) من طبقك من الحبوب الكاملة أو الخضروات النشوية

✓ Make 1 quarter (1/4) of your plate whole grains or starchy vegetables

✓ اجعل ربع (4/1) من طبقك عبارة عن بروتين قليل الدهن أو نباتي

✓ Make 1 quarter (1/4) of your plate a lean or plant-based protein

أضف: Add:

✓ حصة واحدة حليب خالي من الدسم أو 1% مثل كوب واحد من الحليب أو الزبادي.

✓ 1 serving nonfat or 1% milk like 1 cup of milk or yogurt.

✓ حصة واحدة من الفاكهة مثل 1 كوب من التوت المشكل، قطعة واحدة من الفاكهة الكاملة، أو 2/1 كوب من البطيخ المقطوع.

✓ 1 serving fruit like 1 cup of mixed berries, one piece of whole fruit, or ½ cup of cut melon.

راجع اختصاصي تغذية مسجل للحصول على المزيد من أفكار تخطيط الوجبات والوصفات والنصائح الأخرى لتتضمن التنوع في وجباتك.

See a registered dietitian nutritionist for more meal planning ideas, recipes, and other tips to include variety in your meals.

## ما هي بعض نصائح الأكل الصحي؟

### What are some healthy eating tips?

- قلل من أحجام حصص الكربوهيدرات.
- Limit portion sizes of carbs.
- تناول 3 وجبات من نفس الحجم كل يوم.
- Eat 3 meals of similar size each day.
- قم بتناول وجبات متوازنة وقم بتضمين الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية كل يوم.
- Eat balanced meals and include foods from all the food groups every day.
- اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- أمثلة: خبز ومعكرونة من الحبوب الكاملة والأرز البني ودقيق الشوفان وحبوب النخالة والخضروات الطازجة والفاصوليا والمكسرات والبذور.
- Choose foods that are high in fiber.
- Examples: whole-grain bread and pasta, brown rice, oatmeal, bran cereal, fresh vegetables, beans, nuts, and seeds.
- قلل من الحلويات واللحوم عالية الدسم ومنتجات الألبان عالية الدسم وزيت النخيل وجوز الهند
- Limit sweets, high fat meat, high fat dairy, palm and coconut oils
- قم بتضمين كميات معتدلة من الدهون الصحية مثل زيت الزيتون البكر الممتاز والمكسرات وزبدة المكسرات والبذور والأفوكادو.
- Include moderate amounts of healthy fats like extra virgin olive oil, nuts, nut butters, seeds, and avocado.
- قلل من تناول الكحول.
- Limit your alcohol intake.

### أين يمكنني أن أتعلم المزيد؟ Where can I learn more?

- لمزيد من المعلومات حول تخطيط الوجبات للوقاية من مرحلة ما قبل السكري قم بزيارة: <http://careguides.med.umich.edu> وابحث عن: حمية مرحلة ما قبل السكري
- For more information about meal planning to prevent pre-diabetes visit: <http://careguides.med.umich.edu> and search for: **pre-diabetes diet**
- لمزيد من المعلومات حول النشاط البدني لمنع مرحلة ما قبل السكري قم بزيارة

<http://careguides.med.umich.edu> والبحث عن: نشاط مرحلة ما قبل السكري

- For more information about physical activity to prevent pre-diabetes visit <http://careguides.med.umich.edu> and search for: **pre-diabetes activity**
- البرنامج الوطني للوقاية من مرض السكري مركز الوقاية من الأمراض:  
<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention>
- CDC National Diabetes Prevention Program:  
<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention>
- USDA ChooseMyPlate.gov : <http://www.myplate.gov>
- USDA ChooseMyPlate.gov: <http://www.myplate.gov>
- للحصول على أفكار لوصفات صحية، اذهب إلى <http://diabetesfoodhub.org>
- For healthy recipe ideas, go to <http://diabetesfoodhub.org>

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسيين. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خططك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

مقتبس من: نظام ديفيس الصحي جامعة كاليفورنيا. الأكل الصحي لمرحلة ما قبل السكري <https://health.ucdavis.edu/food-nutrition/pdf/Diabetes%20-%20Pre-Diabetes%20Diet.pdf>

Adapted from: UC Davis Health System. Healthy Eating for Pre-Diabetes

<https://health.ucdavis.edu/food-nutrition/pdf/Diabetes%20-%20Pre-Diabetes%20Diet.pdf>

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](http://MichiganMedicine.org) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو التجاري / الترخيص العام الدولي بالمشاركة بالمثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

[International Public License](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 4.0. تمت آخر مراجعة في: 2019/11

Patient Education by [Michigan Medicine](http://MichiganMedicine.org) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Last Revised 11/2019