



كيف بإمكان الوالدين المصابين بالسكري اقتباس حياة صحية لأنفسهم ولأسرتهم

بالنسبة للكثير منا فإن مرض السكري هو شأن عائلي، خاصةً عندما يعاني أحد الوالدين بالسكري. فإن إدارة المرض عن طريق الالتزام بنظام تغذية معين وممارسة الرياضة واتباع نمط حياة صحي بشكلٍ عام له تأثير على كل فرد من أفراد الأسرة. مما جعلنا نفكر هذا العام وبمناسبة اليوم العالمي للسكري في الطرق التي يمكن أن يساعد بها مرض السكري جميع أفراد العائلة على التمتع بصحة جيدة.

فماذا تفعل عندما يريد أطفالك تناول البيتزا ولكنك على علم أن نسبة السكر في دمك مرتفعة اليوم؟ وماذا تفعل إذا عليك ممارسة الرياضة ولكنك لا تستطيع إقناع أطفالك للذهاب معك حتى إذا كان للحديقة؟

فبصفتك أحد الوالدين الذين يتعايشون مع مرض السكري، لديك فرصة وضع نمط حياة صحي يؤثر بشكل إيجابي على اختيارات أطفالك وأفراد أسرتك طوال حياتهم. فإليك كيفية البدء!

شرح معنى الحياة صحية لأطفالك

غالبًا ما يواجه الأطفال وقتًا عصيبًا لقبول تغييراتٍ ما، خاصةً إذا كانت هذه التغييرات تشترط عليهم التقليل من الأشياء التي يستمتعون بها مثل الوجبات السريعة أو السكرية أو وقت التلفزيون. مما يجعل ضرورة أكبر للجلوس معهم وشرح فوائد التعايش الصحي بشكل مبسط ليساعدهم ذلك على فهم العلاقة بين الطعام والنشاط.

فيإمكانكم جذب انتباه أطفالكم عن طريق لعبة مثل: تخمين الأطعمة التي قد تعطي أكبر قدر من الطاقة وما هو الشعور في اعتقادهم الذي سوف يرافقهم بعد تناول تلك الأطعمة؟ هل تجعلهم يشعرون بالارتباك؟ فسيفتح ذلك مجالاً للتحدث عن برنامجك الغذائي كمرضى سكري وأهمية ممارسة الرياضة لحرق السكر ومن ثم فيإمكانك طلب دعمهم "هل ستساعدني؟" مما يمنح طفلك فرصة البدء في مساعدتك في اقتباس نمط حياة صحية معك.

نشاطات ممتعة تقوم بتقليل مستوى السكر في الدم

قد ينتهز طفلك الفرصة لمساعدتك أو مشاركتك في ممارسة الرياضة، ولكن هذا لا يعني أنه سوف يقوم بفعل ذلك باستمرار. لذا فعليك باختيار أنشطة ممتعة للأطفال مثل: استكشاف والمشي في الطبيعة أو ركوب الدراجات، حيث يمكنك أنت وأطفالك الاستمتاع والاستفادة من هذا النشاط. فالبعض يقول أنه من الأرجح أن يقتبس الصغار عادات طفولتهم إلى مرحلة البلوغ.

ومع ذلك، فلن يفوز كل طفل على فرصة مشاركتك أو على ممارسة النشاطات بشكلٍ عام فإليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لإقناع طفلك الصغير بالذهاب لممارسة أي نشاط:

• اجعل الأمر ممتعاً لهم، اترك لهم اختيار النشاط أو الرياضة التي يودون المشاركة بها.

• ابحث عن نشاط غير منظم، مثل أخذ الكلب في نزهة.

• قم بتقديم الكثير من ردود الفعل الإيجابية عندما يتركون أجهزتهم الإلكترونية لممارسة الرياضة.

• دعهم يدعون صديقاً لهم للانضمام إلى نزهات عائلتك.

اعداد الوجبات الغذائية الخاصة للإعتناء بالسكري

الجانب الأخير لنمط حياة صحية هو النظام الغذائي، حيث يصعب الأمر على الآباء إعطاء الأولوية إلى أنفسهم وقت تناول الوجبات بسبب رفض الأطفال تناول أكالات وأشياء معينة مما يسبب عبء وضرورة بذل مجهود مضاعف على الآباء.

فبدلاً من الخوض في هذه المعركة بشكل يومي:

• ماذا لو قمت بتحدي أطفالك للعثور على وجبات بأقل نسب من الكربوهيدرات عبر الإنترنت يريدون تجربة طهيها؟

• أو إذا استبدلت مسمى الذهاب إلى المتجر إلى "العبه"، حيث يكون هدف الفريق شراء أطعمة بفوائد غذائية معينة ؟

فعليك التذكر أن الأطفال يتبعون عادات أسرهم! لذا فعليك اتخاذ خطوات لجعل الأطعمة المفيدة غذائيّ تجذب أطفالك لتجعل نمط حياتك وحياة أسرته أكثر صحية. فنحن على علم بأن الأطفال الذين لديهم أحد من آباءهم كمريض السكري من النوع 2 في خطرٍ اجتلاب المرض. فهذا هو أحد الأسباب التي تجعل وجود روتين حياة يومية صحية ضرورياً لسلامة أطفالك في المستقبل.