

العلاقة بين الوعي الغذائي والسكري: تحسين السيطرة الأيضية ونوعية الحياة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 11, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). العلاقة بين الوعي الغذائي والسكري: تحسين السيطرة الأيضية ونوعية الحياة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119574>

تخيل أنك مصاب بداء السكري. أنت تحاول جاهداً اتباع نظام غذائي صحي، ولكن المعلومات المتوفرة مربكة ومتضاربة. ما هي الأطعمة التي يجب أن تتجنبها؟ ما هي الكميات المناسبة؟ كيف يمكنك التأكد من أنك تحصل على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها؟ هذه الأسئلة، وغيرها الكثير، تبرز أهمية "محو الأمية الغذائية" - القدرة على الحصول على وتقييم وفهم واستخدام المعلومات الغذائية لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن النظام الغذائي.

منهجية البحث

قام الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى محو الأمية الغذائية وجودة الحياة والتحكم الأيضي لدى مرضى السكري من النوع الأول والنوع الثاني. استخدم فريق البحث، بقيادة السيدة شيشكينر إس.، استبيانات لتقييم مستوى محو الأمية الغذائية لدى المشاركين. تضمنت هذه الاستبيانات أسئلة حول القدرة على فهم الملصقات الغذائية، وتقييم مصادر المعلومات الغذائية، وتطبيق المعرفة الغذائية على خيارات الطعام اليومية. بالإضافة إلى ذلك، تم جمع بيانات حول العمر ومدة الإصابة بالسكري، وتقييم جودة الحياة باستخدام مقياس موحد، وتحليل المؤشرات الأيضية مثل مستويات السكر في الدم (الجلوكوز) والكوليسترول.

شملت الدراسة مجموعة من المرضى المصابين بالسكري من النوع الأول (حيث لا ينتج الجسم الأنسولين) والنوع الثاني (حيث لا يستجيب الجسم للأنسولين بشكل فعال). تم اختيار المشاركين من عيادات السكري المختلفة، وتم التأكد من أنهم يمثلون نطاقاً واسعاً من الأعمار ومدة الإصابة بالمرض. تم تحليل البيانات إحصائياً لتحديد العلاقات بين محو الأمية الغذائية والمتغيرات الأخرى التي تم قياسها.

نتائج البحث

أظهرت النتائج اختلافات مثيرة للاهتمام بين مرضى السكري من النوع الأول والنوع الثاني. لدى مرضى النوع الأول، وجد الباحثون وجود ارتباط إيجابي بين العمر ومدة الإصابة بالسكري من جهة، ومحو الأمية الغذائية وجودة الحياة من جهة أخرى. وهذا يعني أن المرضى الأكبر سناً والذين عانوا من المرض لفترة أطول كانوا يميلون إلى امتلاك مستويات أعلى من محو الأمية الغذائية ويبلغون عن جودة حياة أفضل. لم يتم العثور على هذا الارتباط لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

بالإضافة إلى ذلك، كشفت الدراسة عن وجود علاقة قوية بين محو الأمية الغذائية والتحكم الأيضي لدى كلا النوعين من مرضى السكري. بمعنى آخر، كلما زادت معرفة المريض بالتغذية وقدرته على تطبيقها، كلما كان التحكم في مستويات السكر في الدم والكوليسترول أفضل. وهذا يشير إلى أن محو الأمية الغذائية يلعب دوراً حاسماً في إدارة مرض السكري بشكل فعال.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز محو الأمية الغذائية يمكن أن يكون مكوناً مهماً في إدارة مرض السكري، خاصةً لدى مرضى النوع الأول. قد يكون من المفيد تطوير برامج تعليمية مصممة خصيصاً لزيادة وعي المرضى بالتغذية وتزويدهم بالمهارات اللازمة لاتخاذ خيارات غذائية صحية. هذه البرامج يمكن أن تشمل ورش عمل، ومواد تعليمية مكتوبة، وتطبيقات للهواتف الذكية، واستشارات فردية مع أخصائيي التغذية.

من المثير للاهتمام أن الدراسة وجدت اختلافات بين النوعين الرئيسيين من مرض السكري. قد يكون هذا بسبب

الاختلافات في طبيعة المرض، أو بسبب الاختلافات في العلاجات المتاحة، أو بسبب الاختلافات في خصائص المرضى. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم هذه الاختلافات بشكل كامل وتطوير استراتيجيات إدارة مخصصة لكل نوع من مرض السكري.

بشكل عام، تؤكد هذه الدراسة على أهمية تمكين المرضى من خلال المعرفة الغذائية. عندما يفهم المرضى كيفية تأثير الطعام على صحتهم، يكونون أكثر قدرة على إدارة حالتهم وتحسين نوعية حياتهم. إن الاستثمار في محو الأمية الغذائية ليس مجرد استثمار في صحة الأفراد، بل هو استثمار في صحة المجتمع ككل.

Reference

Seçkiner S. (2025). *The relationship of the nutritional literacy level of individuals with diabetes on nutrition, quality of life, and metabolic control*. BMC Public Health, 26(1), 279-279

DOI: 10.1186/s12889-025-25948-3