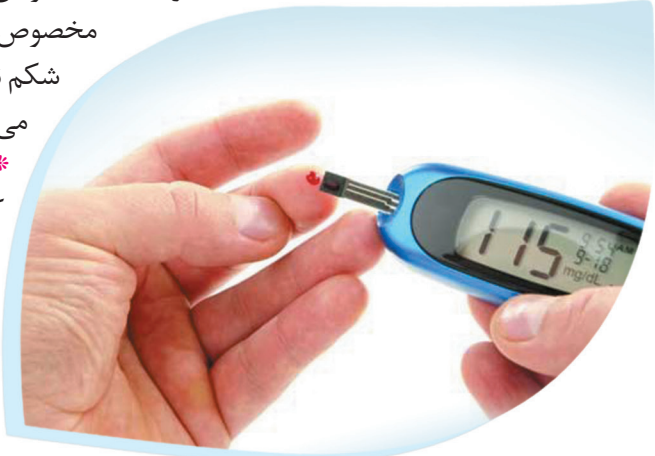
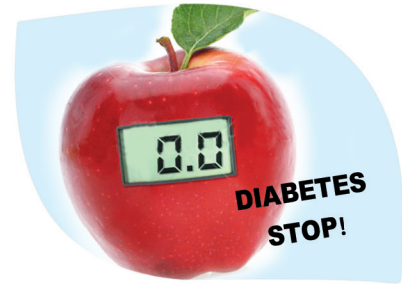


راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل دیابت

۱. اضافه وزن را جدی بگیرید.

اضافه وزن مهمترین علت ابتلا به دیابت نوع ۲ است. حتی کاهش پنج درصدی وزن هم می تواند سبب کنترل قند خون شود. حدود ۹۰٪ افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند. چاقی باعث افزایش مقاومت به انسولین، عدم تحمل گلوکز و تاثیر کمتر داروهای مخصوص دیابت می شود. کنترل اندازه محیط دور شکم نیز یکی از عوامل مهم در پیشگیری از دیابت می باشد. بنابراین توصیه می شود:

- * نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایید.
- * برنامه مرتب ورزشی داشته باشید، مانند پیاده روی تند به مدت ۳۰ دقیقه در روز.



۲. مصرف فیبر را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.

دریافت فیبر را از طریق مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها، حبوبات و نان های سبوس دار افزایش دهید. فیبرها، به ویژه فیبرهای محلول موجود در میوه هایی مثل سیب، انگور، آلو و مرکبات، و غلاتی نظیر جو و جودوسر، و انواع حبوبات سبب پایین آوردن کلسترول خون می شوند و به میزان زیادی به کاهش وزن کمک می کنند.

- جوانان و بزرگسالان در هر روز به مصرف دست کم ۲۵ گرم فیبر نیاز دارند. توصیه می شود که مصرف فیبر در هر روز، ۲۵ تا ۴۰ گرم باشد.
- با مصرف روزانه ۵ واحد سبزی و میوه (۴۰۰ گرم) بخش زیادی از فیبر مورد نیاز تامین می شود.



- فیبرهای نامحلول موجود در انواع سبزی ها، آجیل، جو و گندم نیز سبب افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش می شوند و حجم مدفوع را افزایش می دهند. افزایش سرعت حرکت دستگاه گوارش سبب کاهش جذب مواد قندی و پیشگیری از دیابت می شوند.



۳. مصرف چربی را کاهش دهید

مصرف بیش از حد چربی و روغن، علاوه بر مشکلاتی که برای سیستم قلب و عروق ایجاد می کند، سبب افزایش کالری دریافتی و نهایتاً بروز اضافه وزن و چاقی می گردد که هم زمینه ساز و هم تشدید کننده دیابت است.

استفاده از اسیدهای چرب غیراشباع موجود در روغن های گیاهی مایع از جمله روغن کنجد و روغن زیتون به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک می کنند.

چربی های حاوی اسبدهای چرب ترانس موجود در فست فودها، غذاهای سرخ شده و روغن نباتی جامد



راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل دیابت



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

(هیدروژنه) خطرناک هستند و خطر بروز بیماری های غیرواگیر از جمله بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها و دیابت را افزایش می دهند.

۴. فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید

کاهش میزان قند خون و افزایش حساسیت به انسولین از جمله اثرات مفید فعالیت های ورزشی هستند. فعالیت ورزشی ایروبیکی (هوازی) با شدت متوسط، حداقل ۵ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه، یا ورزش هوازی با شدت زیاد، سه روز در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه، توصیه می شود.

۵. سیگار را کنار بگذارید

زمینه سازی ابتلا به دیابت نوع دو از مهمترین مضرات سیگار است. افراد سیگاری ۵۰ درصد بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند.

۶. اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید

به تمامی افراد بالای ۴۵ سال که اضافه وزن دارند، انجام آزمایش قندخون توصیه می شود. چنانچه شما در سنین بالای ۴۵ ساله هستید، حتی اگر از وزن مطلوبی برخوردارید هستید، بهتر است از پزشکتان بخواهید که آزمایش قندخون (FBS, HbA_{1c}) را برایتان انجام دهد. به افراد زیر، اندازه گیری قندخون توصیه می شود:

۱. بالاتر از ۴۵ سال باشید و اضافه وزن داشته باشید.
۲. کمتر از ۴۵ سال باشید و اضافه وزن را در کنار یک یا دو مورد عامل خطرزای دیگر برای دیابت نوع ۲ داشته باشید، مثل سبک زندگی نشسته و ساکن یا وجود سابقه خانوادگی دیابت.

۷. دارو درمانی

داروهای متنوعی برای پیشگیری و کنترل دیابت نوع ۲ وجود دارند که حتما باید زیر نظر پزشک مصرف شوند.

تهیه و تنظیم: محمدرضا اصفهانی



دیابت را بشناسیم و مهارش کنیم

