



روز جهانی دیابت – آموزش تغذیه

دیابت یک بیماری متابولیک چند عاملی است که با بالا رفتن قند خون مشخص میشود و ناشی از اختلال در ترشح انسولین یا عملکرد انسولین یا هر دو آنهاست.

از علائم ابتدایی دیابت : خستگی ، تشنگی ، بیش از حد ، تکرر ادرار ، تاری دید ، تاخیر در ترمیم زخم ، بی حسی پاها و ...

به طور کلی دو نوع دیابت تعریف میشود:

دیابت نوع ۱ : حدوداً ۸۰ درصد ارثی است.

حدود ۵-۱۰ درصد کل موارد دیابت است که اکثراً در افراد زیر ۳۰ سال اتفاق می افتد و اوج موارد تشخیص دختران ۱۰-۱۲ سال و پسران ۱۲-۱۴ سال میباشد

در این افراد جهت کنترل قند خون انسولین تزریق میشود

دیابت نوع ۲ : ۳۰ تا ۷۰ درصد میتواند ارثی باشد

۹۰-۹۵ درصد کل موارد دیابت که در هر سنی ممکن است رخ دهد و عواملی از جمله سن بالای ۴۵ و سابقه ی خانوادگی دیابت ، اضافه وزن ، سبک زندگی کم تحرک و ... زمینه ساز آن هستند.

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. چاقی باعث افزایش مقاومت به انسولین، عدم تحمل گلوکز و تاثیر کمتر داروهای مخصوص دیابت می شود.

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.

۳. مصرف چربی را کاهش دهید.

۴. فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.



۵. پرهیز از دخانیات

۶. مواد غذایی کم ارزش از نظر تغذیه ای، مواد غذایی شیرین و پرکالری را از سبد غذایی خود حذف کنید.

۷. انجام اقدامات خودمراقبتی نظیر آزمایشات مربوطه، پایش

وزن و...

هاجر امیری

کارشناس تغذیه – بیمارستان امام هادی (ع)

شهرستان فراشبند

تاریخ تهیه: تابستان ۱۴۰۱ – بازننگری: ۱۴۰۴

کد: IM-PM-240-01