



بیمارستان امام هادی (ع) فرشبند

هاجر امیری- کارشناس تغذیه

تهیه تابستان ۱۴۰۱

بازنگری تابستان ۱۴۰۳

کد: NUT-PM-227-01

پیشگیری و کنترل دیابت

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. حدود ۹۰٪ افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند. چاقی باعث افزایش مقاومت به انسولین، عدم تحمل گلوکز و تأثیر 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، 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.



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



جوانان و بزرگسالان در هر روز به مصرف دست کم ۲۵ گرم فیبر نیاز دارند. توصیه میشود که مصرف فیبر در روز ۲۵ تا ۴۰ گرم باشد.

با مصرف روزانه ۵ واحد میوه و سبزی (۴۰۰ گرم) بخش زیادی از فیبر مورد نیاز تامین میشود.

چربی های حاوی اسیدهای چرب ترانس موجود در فست فودها، غذاهای سرخ شده و روغن نباتی جامد (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 ایروبیک (هوازی) با شدت متوسط ، حداقل ۵ بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ، یا ورزش هوازی با شدت زیاد ۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه ، توصیه میشود .

۶. اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید

به تمامی افراد بالای ۴۵ سال که اضافه وزن دارند، انجام آزمایش قند خون توصیه میشود. چنانچه شما در سنین بالای ۴۵ سال هستید ، حتی اگر از وزن مطلوبی برخوردار هستید ، بهتر است آزمایش قند خون را انجام دهید.

به افراد زیر اندازه گیری قند خون توصیه میشود:

۱. بالاتر از ۴۵ سال باشید و اضافه وزن داشته باشید

۲. کمتر از ۴۵ سال باشید و اضافه وزن را به همراه یکی دیگر از عوامل خطر زای دیگر برای دیابت داشته باشید
مثل سبک زندگی کم تحرک یا سابقه خانوادگی

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 بروز اضافه وزن و چاقی می گردد که نهایتاً 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 میکند. همچنین مصرف همزمان مغز ها و اجیل ها با وعده ها و میان وعده ها به کاهش سرعت بالا رفتن قند خون کمک میکند .



۵. سیگار را کنار بگذارید

دارو درمانی باید زیر نظر پزشک انجام شود.