

راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل دیابت

1- اضافه وزن را جدی بگیرید .

اضافه وزن مهمترین علت ابتلا به دیابت نوع 2 است . حتی کاهش پنج درصدی وزن هم می تواند سبب کنترل قند خون شود .

حدود 90٪ افراد مبتلا به دیابت نوع 2 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 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 30 دقیقه در روز



2- 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 ، فیبر ها ، به ویژه فیبرهای محلول موجود در میوه هایی مثل سیب ، انگور ، آلو و مرکبات ، و غلاتی نظیر جو و جو دو سر ، 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 25 گرم فیبر نیاز دارند . توصیه می شود که مصرف فیبر در هر روز ، 25 تا 40 گرم باشد .
- با مصرف روزانه 5 واحد سبزی و میوه (400 گرم) بخش زیادی از فیبر مورد نیاز تأمین می شود .
- فیبر های نا محلول موجود در انواع سبزی ها ، آجیل ، جو و گندم نیز سبب افزایش سرعت حرکت موادغذایی 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



3- 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 اسید های چرب غیر اشباع موجود در روغن های گیاهی مایع از جمله روغن کنجد و روغن زیتون به پیشگیری از دیابت نوع 2 کمک می کند .

چربی های حاوی اسیدهای چرب ترانس موجود در فست فود ها ، غذاهای سرخ شده و روغن نباتی جامد (هیدروژنه) خطرناک هستند و خطر بروز بیماری های غیر واگیر دار از جمله بیماری های قلبی و عروقی ، سرطان ها و دیابت را افزایش می دهند .

4- سیگار را کنار بگذارید

زمینه سازی ابتلا به دیابت نوع دو از مهمترین مضرات سیگار است . افراد سیگاری 50 درصد بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهردو
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)

7. دارو درمانی

داروهای متنوعی برای پیشگیری و کنترل دیابت نوع 2 وجود دارند که حتماً باید زیر نظر پزشک مصرف شوند .

5- 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 5 روز در هفته و هر بار 30 دقیقه ،یا ورزش هوازی با شدت زیاد ، سه روز در هفته و هر بار 20 دقیقه ، توصیه می شود .

6 - اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید

به تمامی افراد بالای 45 سال که اضافه وزن دارن ، انجام آزمایش قند خون توصیه می شود .چنانچه شما در سنین بالای 45 سال هستید ، حتی اگر از وزن خوبی برخوردارید ، بهتر است از پزشکتان بخواهید که آزمایش قند خون (HBA 1c , FBS) را برایتان انجام دهد .به افراد زیر ، اندازه گیری قند خون توصیه می شود: بالاتر از 45 سال که اضافه وزن داشته باشید .

کمتر از 45 سال باشید و اضافه وزن را در کنار یک یا دومورد عامل خطرزای دیگر برای دیابت نوع 2 داشته باشید ، مثل سبک زندگی نشسته و ساکن یا وجود سابقه خانوادگی دیابت



دیابت را بشناسیم

و مهارش کنیم

دیابت یک قاتل خاموش



راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل دیابت

تنظیم :م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر

آموزش سلامت، زمستان 1400

تلفن: 13-32342000

منبع: راهنمای تغذیه معاونت بهداشت وزارت بهداشت

درمان و آموزش پزشکی