

نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل دیابت

دکتر فاطمه شیرانی

دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

بهار ۱۴۰۳



دیابت

- دیابت یک بیماری مزمن و غیر واگیر است که با ترکیبی از مقاومت به انسولین، کاهش ترشح انسولین و افزایش تولید گلوکز همراه است.
- تغییر سبک زندگی از جمله اضافه وزن و چاقی، رژیم های غذایی ناسالم و فعالیت بدنی ناکافی مهمترین عامل در افزایش شیوع دیابت می باشد.
- بر بیشترین افراد مبتلا به دیابت بین ۴۰ تا ۵۹ ساله هستند و بیشترین افزایش در شیوع دیابت مربوط به مبتلایان به دیابت نوع دو است.



دیابت نوع ۲:

- در حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد دیابت بزرگسالان را تشکیل می دهد.
- این نوع دیابت **بیشتر** در افراد بالای ۳۰ سال دیده می شود.
- در اکثر موارد با چاقی ارتباط دارد.

درمان

با برنامه غذایی مناسب، ورزش و داروهای خوراکی و انسولین



عوامل خطر در ابتلا به دیابت:

○ سابقه ی فامیلی

○ اضافه وزن و چاقی

○ نژاد

○ سن بالای ۴۵ سال

○ اختلال در تحمل گلوکز

(قند خون ناشتای بالاتر از حد طبیعی

یعنی ۱۲۵-۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر)

عوامل خطر در ابتلا به دیابت:

- فشار خون بالا
- سطح کلسترول HDL
- پایین تر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر در مردان
- پایین از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر در زنان
- سطح تری گلیسیرید بالاتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر
- سابقه ی دیابت بارداری
- سندرم تخمدان پلی کیستیک

علائم دیابت

پرنوشی و احساس تشنگی 🔔

پر خوری 🔔

تکرر ادرار 🔔

کاهش وزن بدون دلیل 🔔

در افراد مسن گاهی با بی حالی و خستگی بروز می نماید. 🔔



سایر علائم شامل موارد زیر است:

- خستگی و ضعف

- تغییرات ناگهانی در وضعیت بینایی

- گزگز و بی حسی دست و پاها

- خشکی پوست

- ترمیم و بهبود آهسته زخم های بدن

- عفونت های عودکننده

نیمی از مبتلایان به دیابت نوع دو از بیماری خود اطلاعی ندارند و با انجام آزمایش قند خون می توان بیماری آنها را تشخیص داد.



Complications may affect your:

Eyes

Teeth
and gums

Heart

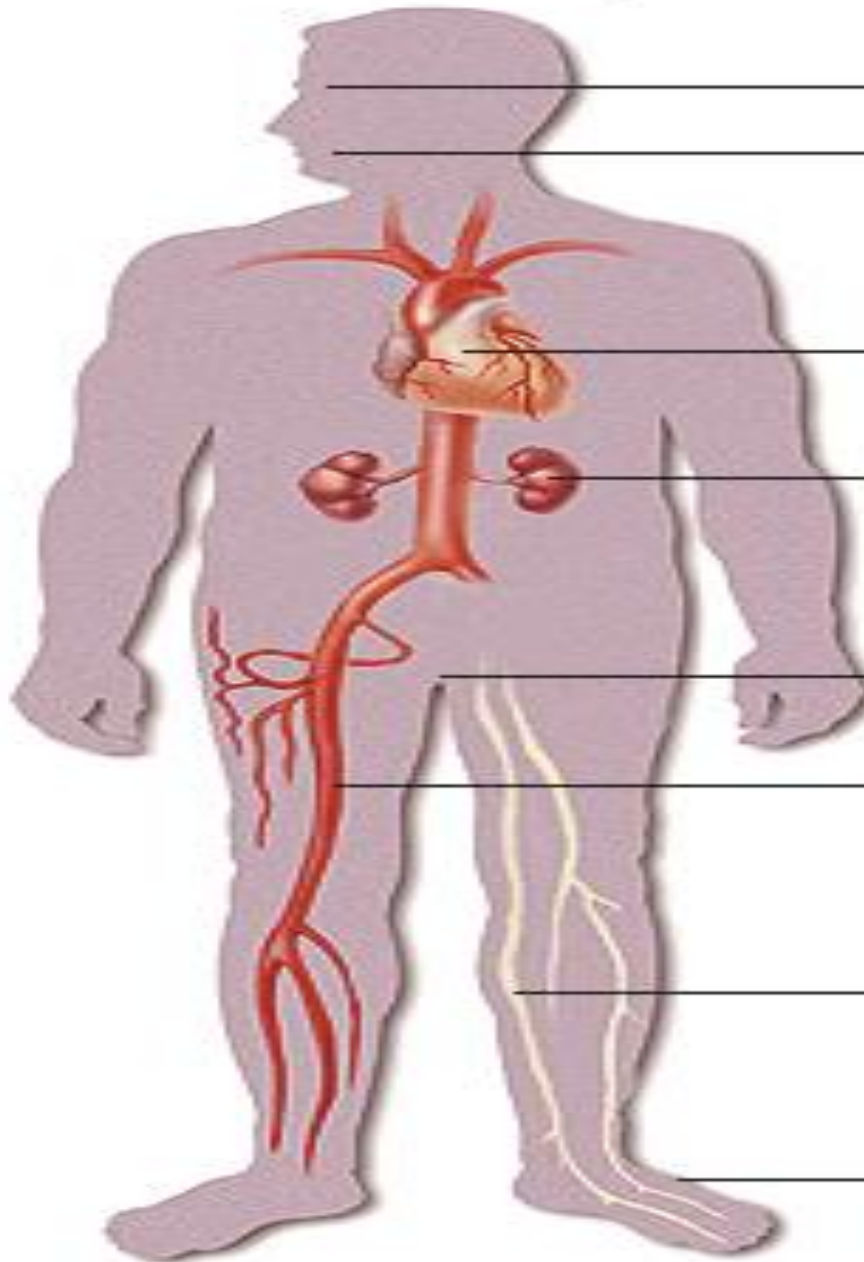
Kidneys

Sex organs

Blood vessels

Nerves

Feet



چگونه می توان دیابت را کنترل کرد؟



- برنامه غذایی درست
- فعالیت بدنی منظم
- نگهداری وزن در حد ایده آل
- کنترل چربی های خون
- کاهش فشار خون

تعدادی از مبتلایان به دیابت برای کنترل قند خون طبق نظر پزشک به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین نیاز دارند.



عوامل موثر بر قندخون کدامند؟

افزایش دهنده قندخون

- * تغذیه نامناسب
- * تنش و استرس



- * ورزش و فعالیت بدنی
- * مصرف داروها

کاهنده قندخون

۱. تعادل و تنوع در رژیم غذایی



۲. دریافت میزان بیشتر فیبر

فیبرها با کمک به کاهش جذب قندها در دستگاه گوارش، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهند.

مواد حاوی فیبر با کمک به احساس سیری باعث کنترل وزن می شوند.

غذاها و خوراکی های حاوی فیبر بالا عبارتند از:

میوه ها ، سبزی ها ، حبوبات ، غلات سبوس دار، آجیل و....



۳. استفاده بیشتر از غلات سبوس دار

○ غلات سبوس دار نیز دارای فیبر هستند و فیبرها از جذب قند جلوگیری می کنند و باعث کاهش قند خون می شوند.

○ نان و غلات سبوس دار و انواع غذاهای تهیه شده با آرد سبوس دار علاوه بر سرشار بودن از فیبر ، دارای روی و کروم می باشند که باعث افزایش فعالیت پانکراس و افزایش ترشح انسولین می شوند.



۴. کاهش وزن

کنترل وزن در افراد مبتلا به دیابت نوع دو بسیار حائز اهمیت است.

کاهش وزن متوسط **به میزان ۵-۷٪ وزن اولیه** بدون توجه به وزنی که فرد داشته، می

تواند بالا رفتن قند و چربی خون و فشار خون بالا را تا حدود زیادی بهبود بخشد.

محدودیت کالری متوسط (**۲۵۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری** کمتر از مقدار مورد نیاز) به همراه

تنظیم یک برنامه غذایی اصولی و همچنین افزایش فعالیت فیزیکی برای این بیماران

توصیه می شود.



کاهش تدریجی وزن

(حداکثر ۵۰۰ گرم هر یک تا دو هفته)

به تمام افراد گروه هدف توصیه می شود.



مواد غذایی غیر مجاز

مواد غذایی با سدیم بالا:

سوسیس و کالباس، یا هر نوع ماده غذایی کنسرو شده، چیپس، پفک

مواد غذایی چرب با اسید چرب اشباع زیاد:

هر نوع غذای سرخ کرده، انواع گوشت قرمز پرچرب، کله پاچه، پوست مرغ، مایونز، لبنیات پرچرب

قندهای ساده در مقادیر بالا:

انواع شیرینی، بیسکویت، نوشابه های گازدار، نوشابه های تجارتي با طعم میوه، قند، شکر، عسل، مربا، انواع بستنی

توصیه هایی برای افراد مبتلا به دیابت

- روزانه ۶ وعده غذا مصرف شود.
- علاوه بر سه وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام باید سه وعده غذایی دیگر هم در طول روز مصرف شود.
- یک وعده بین صبحانه و ناهار، یک وعده هنگام عصر و یک وعده آخر شب قبل از خواب و مصرف مواد غذایی بین این وعده ها تقسیم شود.
- در هر وعده غذایی مقادیر مناسبی از کربوهیدرات ها را مصرف شود تا فرد دچار عوارض ناشی از نوسانات قند خون نشود.



توصیه هایی برای افراد مبتلا به دیابت

- مواد غذایی حاوی فیبر زیاد مصرف شود.
- به جای آب میوه از میوه تازه استفاده شود.
- همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات استفاده شود.
- مصرف سبزیجات و مواد حاوی فیبر در ابتدای وعده غذایی سبب می شود که سرعت افزایش قند خون طی یک ساعت بعد حدود ۴۰ درصد کاهش پیدا کند.
- تلاش کنید حداقل ۴۰ درصد وعده غذایی تان از سبزیجات تشکیل شده باشد.



توصیه هایی برای افراد مبتلا به دیابت



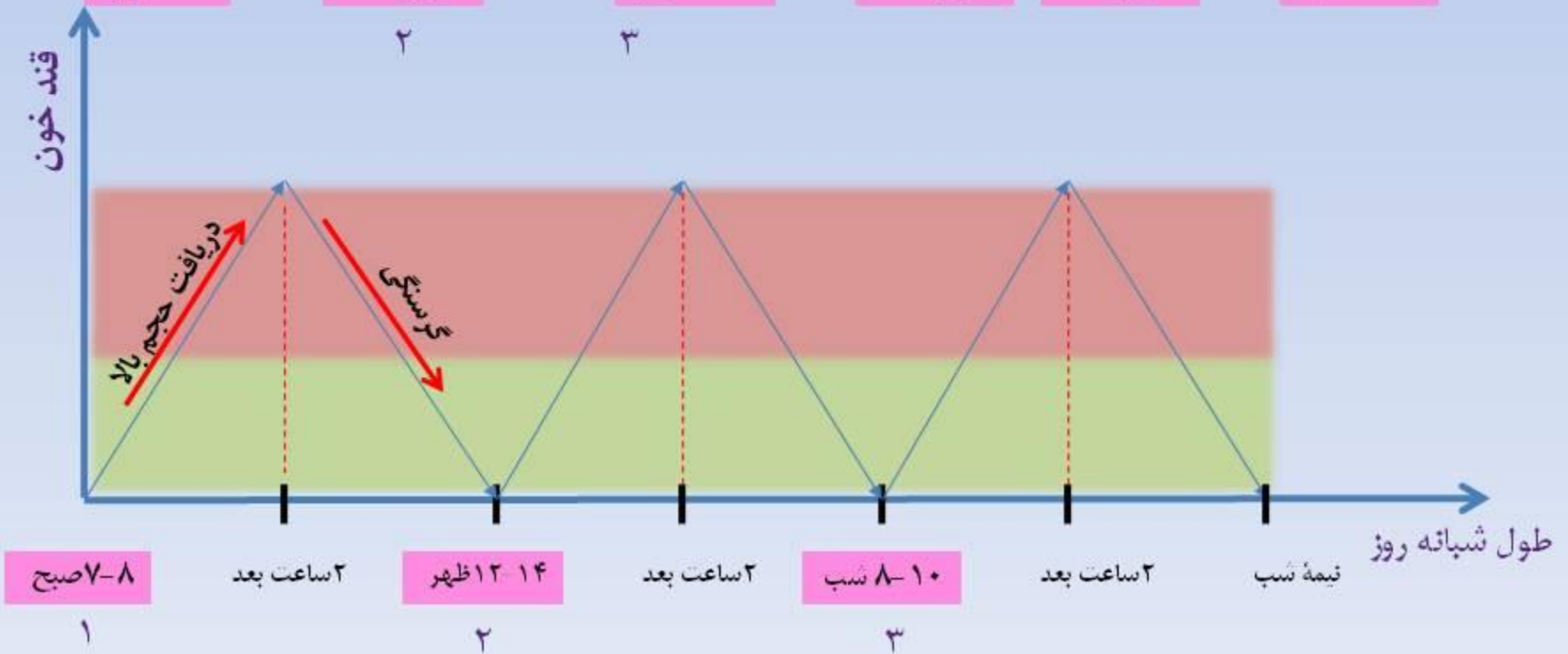
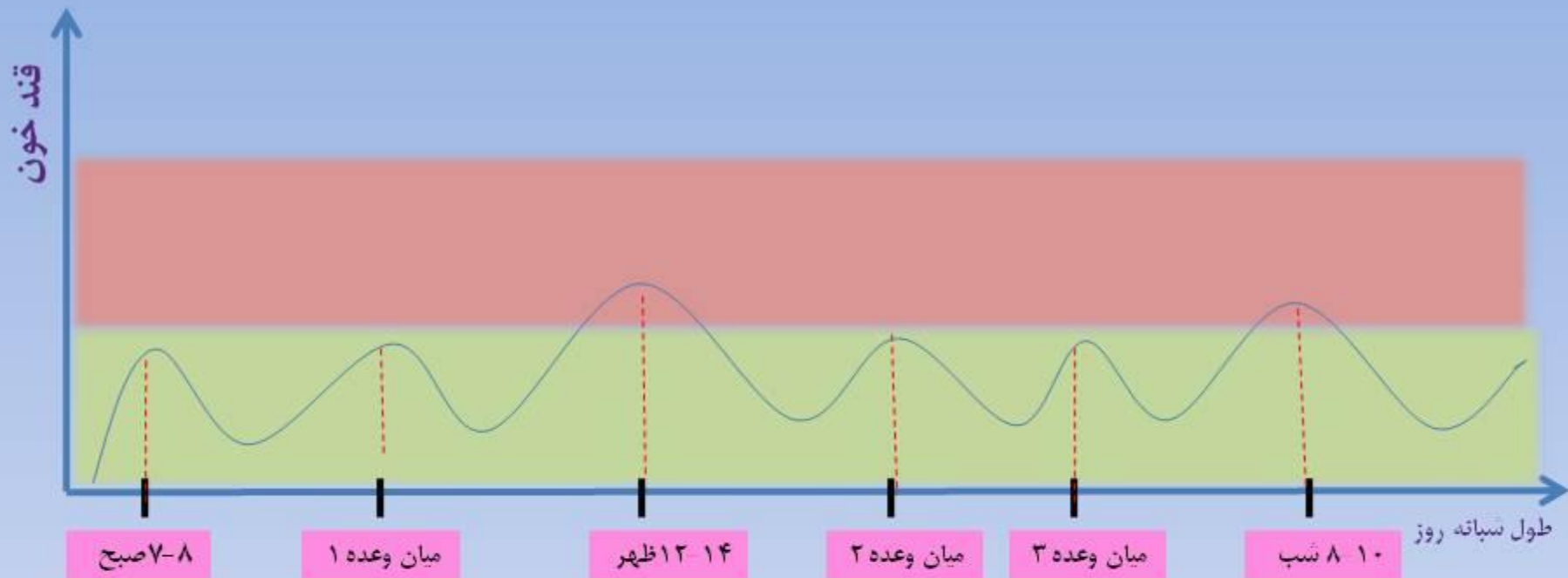
- از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی بیشتر استفاده شود.
- چربیهای خوب را مصرف کنید (ماهی، آجیل و دانه های روغنی)
- روغن کانولا و روغن زیتون در طول هفته استفاده کنید.
- حتما روزانه یک تا دو لیوان لبنیات کم چرب مصرف کنید.
- مصرف قندهای ساده مانند شکر، قند، عسل و شربت را محدود کنید.



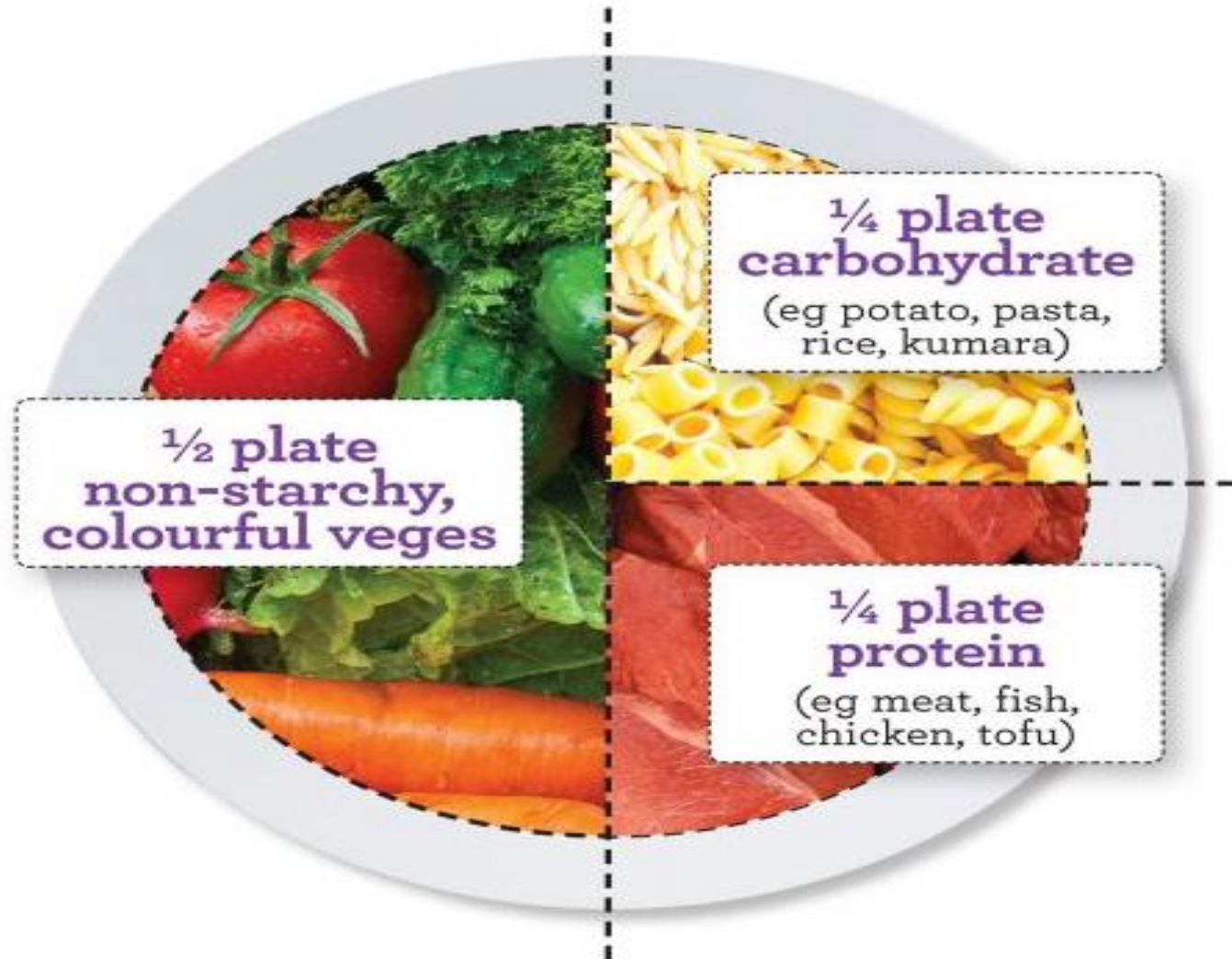
توصیه هایی برای افراد مبتلا به دیابت

- در طول روز حداقل 6-8 لیوان آب نوشیده شود.
- از کشیدن سیگار خودداری شود.
- از عصبانیت، نگرانی و قرار گرفتن در محیط های پرتنش خودداری کنند.





بشقاب غذای من





دوباره فصل بهار است
و انگار زمین
در حال شعر گفتن است