

## 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 درصد وزن هم می تواند سبب کنترل قند شود حدود 90٪ افراد مبتلا به دیابت نوع 1 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 کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایید. برنامه مرتب ورزشی داشته باشید، مانند پیاده روی تند به مدت 30 دقیقه در روز.

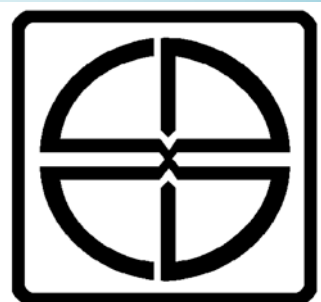
### 2- مصرف فیبر را در رژیم غذایی خود

#### 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 دوسر 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 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 تامین می شود. فیبر های 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.

### 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 وزن و چاقی می گردد که هم زمینه ساز و هم تشدید کننده دیابت است. استفاده از اسیدهای چرب غیر اشباع موجود در روغن های گیاهی مایع از جمله روغن کنجد و روغن زیتون به پیشگیری از دیابت نوع 2 کمک می کنند. چربیهای حاوی اسیدهای چرب ترانس موجود در فست فودها، غذاهای سرخ شده و روغن نباتی جامد (هیدروژنه) خطرناک هستند و خطر بروز بیماری های غیر واگیر از جمله بیماریهای قلبی عروقی، سرطان ها و دیابت را افزایش میدهند. **4- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.** کاهش میزان قندخون 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 به مدت 30 دقیقه، یا ورزش هوازی با شدت زیاد، سه روز در هفته و هر بار به مدت 20 دقیقه توصیه می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

# دیابت

تایید کننده: نجمه ابراهیمی  
کارشناس تغذیه

ATF299/0/98.12

1. بالاتر از 45 سال باشید و اضافه وزن داشته

باشید.

2. کمتر از 45 سال باشید و اضافه وزن را در

کنار یک یا دو مورد عامل خطر زای دیگر

برای دیابت نوع 2 داشته باشید، مثل سبک

زندگی نشسته و ساکن یا وجود سابقه

خانوادگی دیابت

## 7- دارو درمانی

داروهای متنوعی برای پیشگیری و کنترل دیابت

نوع 2 وجود دارند که حتماً باید زیر نظر پزشک

مصرف شوند.

## 5- 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.

## 6- اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید

به تمامی افراد بالای 45 سال که اضافه وزن

دارند انجام آزمایش قند خون توصیه می

شود. چنانچه شما در سنین بالای 45 سال

هستید، حتی اگر از وزن مطلوبی برخوردارید

بهتر است از پزشکتان بخواهید که آزمایش

قند خون HBA1C- FBS را برایتان

انجام دهد. به افراد زیر، اندازه گیری قند

خون توصیه می شود: