

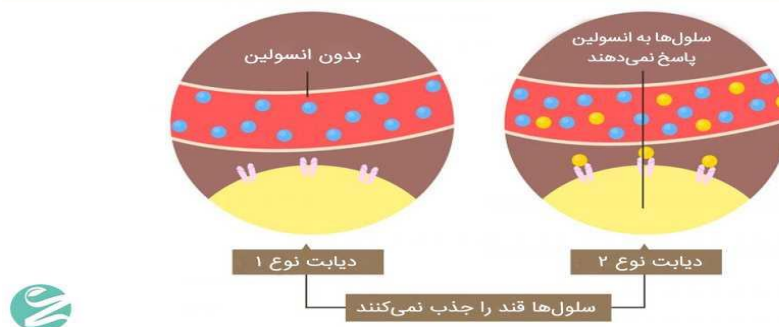


## دیابت چیست

زمانی که بدن یک شخص نتواند به اندازه‌ی کافی انسولین تولید کند یا انسولین تولید شده را درست استفاده کند، آن شخص به دیابت مبتلا خواهد شد.

انسولین هورمونی است که لوزه‌المعده (پانکراس) در بدن تولید می‌کند. این هورمون، قند را از خون گرفته و به داخل سلول‌های بدن منتقل می‌کند تا بدن از آن قند به عنوان انرژی استفاده کند. در مبتلایان به دیابت یا میزان انسولین کم است یا انسولین به دلایل گوناگون تأثیر کافی ندارد و سلول‌ها نمی‌توانند قند موجود در خون را به درستی جذب کنند. در نتیجه، میزان قند یا گلوکز در خون بالا می‌رود و با گذشت زمان، این موضوع باعث آسیب به برخی اعضای بدن می‌شود.

### انواع بیماری دیابت



۱- دیابت نوع یک

۲- دیابت نوع دو

در دیابت نوع یک که به آن دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می‌شود و شیوع کمتری دارد، دلایل ژنتیکی و محیطی علت آغاز بیماری هستند که هنوز به طور کامل هم شناسایی نشده‌اند.

افراد در هر سنی ممکن است که به دیابت نوع یک مبتلا شوند، اگرچه این نوع دیابت در کودکان و جوانان شایع‌تر است.

دیابت نوع دو که از آن به عنوان دیابت غیر وابسته به انسولین نیز یاد می‌شود، شایع‌ترین نوع دیابت در جهان است که معمولاً به دلیل مقاومت سلول‌های بدن نسبت به انسولین رخ می‌دهد.

دیابت نوع دو در بزرگسالان بیشتر دیده می‌شود ولی به دلیل اضافه وزن، کاهش تحرک و تغذیه نامناسب شیوع آن در جوانان و نوجوانان هم رو به افزایش است.

گاهی ممکن است دیابت در گروه خاصی مانند زنان رخ دهد که به آن دیابت بارداری گفته می‌شود. در دیابت بارداری، فرد باردار برای اولین بار با افزایش قند خون روبرو می‌شود. هرچند علائم و نشانه‌های دیابت بارداری معمولاً پس از زایمان از بین می‌رود، اما این زنان در آینده مستعد ابتلا به دیابت نوع دو خواهند بود

### پیش دیابت:

قبل از ایجاد دیابت بسیاری از افراد مبتلا به پیش دیابت می‌شوند. میزان قند خون این افراد بالاتر از حد طبیعی است ولی نه به آن اندازه که در تعریف دیابت گنجانده شود. پیش دیابت بسیار شایع است، اما خبر خوب اینکه قابل برگشت هم هست.

نکات زیر نکاتی کلیدی هستند که در کنترل پیش دیابت و جلوگیری از تبدیل آن به دیابت به ما کمک می‌کنند:

- ❖ کاهش وزن: کاهش مقدار حتی کم وزن ۵ تا ۷ درصد می‌تواند تاثیر بسزایی داشته باشد.
- ❖ ورزش مداوم: ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش مثل راه رفتن تند، یا سی دقیقه در روز، پنج روز در هفته
- ❖ تغذیه مناسب و سالم
- ❖ کنترل استرس

### علائم دیابت



- ❖ نوشیدن زیاد مایعات و تشنگی بیش از حد
- ❖ پرخوری
- ❖ تکرر ادرار
- ❖ خستگی زیاد از حد
- ❖ مشکلات بینایی
- ❖ کاهش وزن
- ❖ عدم بهبود زخم و عفونت‌های عودکننده



## راهکارهای تغذیه ای برای پیشگیری و کنترل دیابت

### 1- اضافه وزن را جدی بگیرید.

افزافه وزن مهمترین عامل ابتلا به دیابت نوع ۲ است حتی کاهش پنج درصدی وزن هم میتواند 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 تاثیر کمتر داروهای مخصوص دیابت میشود کنترل اندازه محیط دور شکم نیز یکی از عوامل مهم در پیشگیری از دیابت میباشد 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 بمدت ۳۰ دقیقه در روز و یا ورزش هوازی با شدت زیاد سه روز در هفته بمدت ۲۰ دقیقه

### 2- مصرف فیبر را در رژیم غذایی خود افزایش دهید:

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

با مصرف روزانه ۵ واحد سبزی و میوه (۴۰۰ گرم) بخش زیادی از فیبر مورد نیاز تامین میشود. فیبرهای نامحلول موجود در انواع سبزی ها، اجیل، جو و گندم نیز سبب افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش میشوند و حجم مدفوع را افزایش میدهند افزایش سرعت حرکت دستگاه گوارش سبب کاهش جذب مواد قندی و پیشگیری از دیابت میشوند.

### 3- مصرف چربی را کاهش دهید.

مصرف بیش از حد چربی و روغن علاوه بر مشکلاتی که برای سیستم قلب و عروق ایجاد میکند سبب افزایش کالری دریافتی و نهایتاً بروز اضافه وزن و چاقی میگردد 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 ۲ کمک میکنند.

چربی های حاوی اسیدهای چرب ترانس موجود در فست فودها غذاهای سرخ شده و روغن نباتی جامد هیدروژنه خطرناک هستند و خطر بروز بیماریهای غیرواگیر از جمله بیماریهای قلبی عروقی سرطانی و دیابت افزایش میدهند.



4- مصرف مواد غذایی قندی و نشاسته ای را کاهش دهید:

هر گرم قند ۴ کیلو کالری انرژی تولید میکند بنابراین اگر بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن چاقی و افزایش فشارخون و چربی خون میشوند.

نشاسته قندهای مرکب اند که دیرتر از قندهای ساده جذب میشوند و ماده اصلی در نان برنج و ماکارونی هستند و در مصرف آنها نباید زیاده روی شود هرچه سرعت و شدت بالا بردن قند خون توسط نشاسته بالاتر باشد چاق کننده اتر خواهد بود. بنابراین نشاسته سیب زمینی سریعتر از نان ، نشاسته نان سریعتر از نشاسته برنج و نشاسته برنج سریعتر از نشاسته حبوبات جذب میشود.

زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری (۶قاشق مرباخوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری ( ۹قاشق مربا خوری) قند و شکر مصرف نمایند.



### انتخاب مواد غذایی بر اساس نمایه گلیسمی

دیابت درمان قطعی ندارد ولی براحتی قابل پیشگیری و کنترل است. یکی از مهمترین اقدامات برای این منظور دقت در انتخاب مواد غذایی است.

مصرف روزانه ۶ وعده غذایی صبحانه و میان وعده صبح ،ناهار ،عصرانه ،شام و اخرشب باعث کنترل بهتر قند خون می شود.

مصرف غذاهایی که قندخون را بیشتر افزایش میدهند را محدود کنید مثلا سیب زمینی اب پز یا هویج اب پز ماکارونی دم شده برنج کته و انواع ابمیوه ها و کمپوت های صنعتی را محدود کنید.

برای انتخاب صحیح مواد غذایی که قند خون را کمتر افزایش میدهند از نمایه گلیسمی به شرح زیر استفاده

کنید:

## نمایه گلیسمی

نمایه گلیسمی معیاری برای طبقه بندی غذاهای نشاسته ای است مبنای این طبقه بندی تغییر سطح گلوکز خون پس از صرف این غذاها است. غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش زیادی میابد نمایه گلیسمیک بالایی دارند و بر عکس غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش کمی میابد نمایه گلیسمیک پایینی دارند. استفاده از مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین موجب میشود تا احساس سیری بیشتر بطول انجامد که این اثر در کاهش وزن هم کاربرد دارد.



با استفاده از جدول زیر میتواند غذاهای با نمایه گلیسمی پایین را که با رنگ سبز نمایش داده شده است بیشتر از بقیه در برنامه غذایی خود بگنجانید.

نان سفید- نان لواش- اکثر شیرینی ها- خربزه- گلوکز- شکر- عسل- اناناس- کشمش- هندوانه- سیب زمینی کبابی- پوره سیب زمینی- هویج پخته- غلات پف داده شده- بیسکویت های گندمی- شیرینی های کره ای- خرما خشک- کیک برنجی- پیتزا- کدو تنبل	نمایه گلیسمی زیاد
انواع برنج های ایرانی- هندی و خارجی- موز- نان تافتون- نان عربی یا پیتا- فرنی- بیسکوئیت های حاوی جو- رشته فرنگی- پف فیل- تمام نانهای دانه گندم- نان - چغندر- خرما تازه- انجیر - بستنی	نمایه گلیسمی متوسط

نانهای تهیه شده از ارد کامل-بلغور- جودوسر- جو- نان سنگک-  
ماکارونی رژیمی- جو-ذرت-لوبیا-نخود فرنگی-حبوبات- عدس-  
هویج- مرکبات- سبزیجات غیر نشاسته ای- پاستای گندم کامل-  
دانه کامل گندم سبوسدار-زردالو-هلو-گیلاس-الو-پرتقال-گلابی-  
اسفناج- فلفل-پیاز- قارچ- سبزیجات برگ سبز- تره فرنگی-لوبیا  
سبز-کلم بروکلی-گل کلم- گوجه فرنگی-ماست-شیر-مغزها و  
قارچ

نمایه گلیسمی کم

## دیابت بارداری

حدود ۳-۵ درصد خانمهای باردار بویژه در اواخر دوران بارداری به دیابت مبتلا میشوند اگرچه این نوع دیابت بعد زایمان و بدنیا آمدن نوزاد از بین میرود ولی ممکن است در بارداریهای بعدی دوباره ظاهر شود حدود ۵۰ درصد خانمهایی که در دوران بارداری به دیابت مبتلا میشوند ممکن است بطور دائم به این بیماری مبتلا شوند رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری مشتمل بر یک رژیم متعادل همراه با مصرف غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و پرنمک و حاوی شکر است. سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری از دیابت توصیه میکند که روزانه حداکثر ۵ درصد انرژی مورد نیاز از مصرف قندها حاصل شود.

## پیشگیری از دیابت بارداری

کاهش وزن قبل از بارداری ترک سیگار استفاده از رژیم غذایی مناسب و سالم و ورزش و تحرک کافی از جمله راههای موثر در پیشگیری از دیابت بارداری است استفاده از ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات شیر و لبنیات گوشت تخم مرغ حبوبات و مغزها میوه ها و سبزی ها) و رعایت تعادل در رژیم غذایی نیز در پیشگیری از دیابت بارداری بسیار موثر است.



## اصلاح عادات غذایی

- کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی:

مصرف غذاها بصورت اپیز بخارپز یا کبابی تا حد امکان

خودداری از سرخ کردن زیاد غذا و ترجیحا تفت دادن آنها با مقدار کم روغن

کاهش مصرف غذاهای سرخ کرده سوسیس کالباس خامه سرشیر چیپس و دیگر غذاهای چرب

خودداری از مصرف چربی های حاوی اسید چرب اشباع و ترانس از جمله روغن حیوانی روغن نباتی جامد یا نیمه جامد کره پیه و دنبه

- کاهش مصرف مواد قندی:

پرهیز از مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج ماکارونی شیرینی کیک شکلات مربا عسل و نوشابه ها

کاهش مصرف مواد قندی ساده مانند قند و شکر شیرینی و شکلات نوشابه های گازدار و ایمیوه های صنعتی

پرهیز از مصرف بیش از حد غذاهای شور مانند ماهی دودی اجیل شور چیپس انواع شور

کاهش مصرف غذاهای کنسروی سوسیس کالباس و مواد غذایی بسته بندی بدلیل دارا بودن مقادیر بالای نمک

داشتن برنامه ورزشی مانند پیاده روی تند و هربار به مدت ۳۰ دقیقه