

## پنج راه کار برای پیشگیری از دیابت

دیابت شایعترین بیماری متابولیک در همه دنیا می‌باشد و این در حالی است که می‌توان از ابتلا به دیابت نوع ۲ (رایج‌ترین نوع دیابت) پیشگیری کرد. به ویژه اگر شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت هستید (مثلاً اگر دچار چاقی به ویژه چاقی شکمی هستید و یا سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت در خانواده شما موجود است)، بسیار مهم است که پیشگیری از دیابت را در اولویت قرار دهید. جالب است بدانید هیچ وقت برای شروع اصلاح شیوه زندگی دیر نیست.

هم اکنون با انجام چند تغییر ساده در شیوه زندگی خود ممکن است بتوانید خود را از عوارض جدی دیابت مانند تخریب کلیه، اعصاب و قلب در سال‌های آتی مصون نگه دارید. پس با اهمال و بی‌توجهی سلامت خود را به مخاطره نیندازید و از همین امروز تلاش برای حفظ سلامت خود را شروع کنید.

### ۵ توصیه جدید جامعه متخصصین تغذیه و دیابت برای پیشگیری از دیابت:

#### توصیه اول: افزایش فعالیت بدنی

ورزش و فعالیت بدنی منظم مزایای بسیاری را در بر دارد و می‌تواند به شما در موارد زیر کمک نماید:

- کاهش وزن
- کاهش قند خون
- افزایش حساسیت به انسولین، که به شما در حفظ قند خون در طیف نرمال کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که هر دو مورد ورزش هوازی و تمرینات مقاومتی می‌توانند در کنترل دیابت مؤثر باشند و بهترین منفعت زمانی حاصل می‌گردد که یک الگوی تناسب اندام، شامل هر دوی آن‌ها باشد.



#### توصیه دوم: مصرف مقادیر فراوان فیبر

فیبرها در میوه، سبزی، غلات کامل، حبوبات، مغزها و بذرها یافت می‌شوند. فیبرها می‌توانند به شما در موارد زیر کمک کنند:

- کاهش خطر دیابت از طریق بهبود کنترل قند خون
- کاهش خطر بیماری قلبی در شما
- کمک به کاهش وزن با تقویت احساس سیری در شما



## توصیه سوم: افزایش مصرف غلات کامل



هر چند فیبر موجود در غلات کامل را مفید می‌دانند اما هنوز به طور کامل روشن نشده است که چه عواملی علاوه بر محتوای فیبر غلات کامل در کاهش خطر دیابت و تثبیت سطوح قند خون مؤثرند. امروزه بسیاری از محصولات تهیه شده از غلات کامل در بازار موجودند؛ لذا مصرف محصولات حاوی کربوهیدرات‌های سبوس‌دار را در ارجحیت قرار دهید. سعی کنید حداقل نیمی از غلات و کربوهیدرات مصرفی روزانه شما از نوع غله کامل (سبوس دار) باشد.

## توصیه چهارم: کاهش دادن وزن اضافی

اگر دچار اضافه وزن هستید، پیشگیری از دیابت در شما منوط به کاهش دادن چربی‌های اضافه بدنتان است. هر نیم کیلو کاهش وزن مازاد در ارتقای سلامت شما مؤثر می‌باشد. ممکن است متعجب شوید اگر بدانید که اندکی کاهش دادن وزن اضافه، می‌تواند تا چه حد در بهبود سلامت‌تان مؤثر باشد. در یک مطالعه مشاهده شد که به ازای هر کیلوگرم کاهش وزن، شانس ابتلا به دیابت تا ۱۶ درصد در افراد مورد مطالعه کاهش یافت. همچنین افرادی که کاهش وزن معتدل (حداقل ۵ تا ۱۰ درصد از وزن اولیه) و فعالیت بدنی منظمی داشتند خطر پیشرفت دیابت در آن‌ها در طی ۳ سال، در حدود ۶۰ درصد کاهش یافت.



## توصیه پنجم: پرهیز از رژیم غذایی محدود و زودگذر و اصلاح الگوی غذایی و انتخاب

### غذاهای سالم‌تر

رژیم کم کربوهیدرات، رژیم پرپروتئین و دیگر رژیم‌های غذایی زودگذر در ابتدا به کاهش وزن شما کمک می‌کنند اما اثربخشی آن‌ها در پیشگیری از دیابت شناخته نشده است و دراز مدت بودن تأثیر آن‌ها نیز مبهم است.

پرهیز از خوردن غذاهای آماده (سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا و...)، انواع نوشیدنی‌های گازدار، انواع کیک، شکلات، بستنی و کم کردن مصرف مواد غذایی سرخ‌کردنی و در مجموع کم کردن مواد با کالری بالا و حجم کم در این مهم کمک می‌کند.

اگر دچار اضافه وزن هستید، پیشگیری از دیابت در شما منوط به کاهش دادن چربی‌های اضافه بدنتان است. هر ۵ تا ۱۰ درصد کاهش وزن حدود ۵۰٪ خطر دیابت را کاهش می‌دهد.

راهکار بهتر آن است که به جای تکیه بر رژیم‌های غذایی محدود و زودگذر به سمت یک الگوی زندگی سالم سوق یابید و با کنترل حجم غذای مصرفی، از طیف متنوعی از غذاهای سالم بهره‌مند گردید و رژیم غذایی خود را برای همیشه اصلاح کنید.



## زمان غربالگری دیابت:

اگر مسن‌تر از ۴۵ سال هستید و وزن نرمالی دارید؛ می‌توانید با پزشک معالج تان در مورد انجام تست دیابت برای خود مشورت کنید.

در کل غربالگری بیماری دیابت برای افرادی با شرایط زیر توصیه می‌شوند:

- سن ۴۵ سال و یا بیشتر و دارای اضافه وزن
- سن کمتر از ۴۵ سال و دارای اضافه وزن و یک یا تعداد بیشتری از ریسک فاکتورهای ابتلا به دیابت (از جمله سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت و الگوی زندگی نشسته و غیره).



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



# آموزش به بیمار

کد ۱۷۷

## پنج راه کار برای پیشگیری از دیابت



گردآوری و تنظیم: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

تهیه کننده: دکتر وحید سعیدی (فوق تخصص غدد متابولیسم کودکان، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>