

## پیشگیری از دیابت



تغییر سبک زندگی می تواند یک قدم بزرگ به سمت پیشگیری از دیابت باشد. پیشگیری از دیابت درست مثل سالم غذا خوردن ، بالا بردن فعالیت بدنی و کم کردن اضافه وزن، جزء اصول اولیه است و هیچوقت برای شروع دیر نیست. با ایجاد چند تغییر کوچک در سبک زندگی تان می توانید از بروز عوارض جدی دیابت مثل تخریب اعصاب، کلیه ها و قلب جلوگیری کنید.

### نکته اول: فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

فعالیت بدنی روزمره فواید بسیار زیادی دارد. ورزش کمکتان می کند تا:

- وزنتان را پایین بیاورید.
- قند خونتان را پایین بیاورید.
- فعالیت بدنی حساسیت به انسولین درونی را بالا می برد و کمک می کند قند خونتان در یک محدوده طبیعی بماند.

تحقیقات نشان می دهد که هم ورزش های هوازی و هم قدرتی می توانند به کنترل دیابت کمک کنند اما بهترین نتیجه از برنامه تناسب اندامی حاصل می شود که از هر دوی این تمرینات استفاده شود.



### تلویزیون و کامپیوتر را خاموش کرده و حرکت کنید.

عدم فعالیت کافی باعث بروز دیابت خواهد شد. فعالیت بدنی باعث افزایش بیشتر ماهیچه های بدن شما شده و این توانایی را به آنها می دهد که گلوکز خون را جذب کرده و نیاز کمتری به بدن برای تولید انسولین داشته باشد. نیم ساعت پیاده روی سریع در روز بهترین روش جلوگیری از دیابت است. عدم فعالیت کافی همچنین احتمال بروز بیماری های قلبی و حتی مرگ زودرس را افزایش می دهد.

### نکته ۲: فیبر فراوان بخورید.

فیبر کمک های زیادی به شما می کند:

- با بالا بردن کنترل قند خونتان، احتمال بروز دیابت را کاهش می دهد.
  - احتمال بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد.
  - با کمک به احساس سیری، به کاهش وزن کمک می کند.
- مواد غذایی سرشار از فیبر شامل میوه ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل، لوبیا، گردو و ...

همراه با غذا به میزان کافی سبزیجات استفاده کنید. زیرا سبزیجات می توانند باعث ایجاد احساس سیری در شما بشوند. روزانه از سبزیجات خام و پخته و میوه ها با تنوع رنگی از قبیل سبز، بنفش ، زرد و نارنجی استفاده کنید.

### نکته ۳: استفاده بیشتر از غلات سبوس دار

غلات سبوس دار به جهت کاهش جذب کربوهیدرات ( قند غذا ) قادرند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهند و قند موجود در خون را در یک حد ثابت نگه دارند. سعی کنید حداقل نیمی از غلاتی که استفاده می کنید غلات سبوس دار باشند. بسیاری از خوراک ها از جمله همه نان ها مختلف ، ماکارونی ، پاستا، غلات سبوس دار آمده مصرف و ... حاوی سبوس می باشند.

همیشه در خرید و استفاده از غلات سبوس دار در لیست ترکیبات سازنده محصولات که بر روی بسته آنها درج می شود توجه داشته باشید.

### نکته ۴: اضافه وزنتان را کم کنید.

اضافه وزن مهمترین علت ابتلا به دیابت نوع ۲ است. اگر اضافه وزن دارید، پیشگیری از دیابت می تواند به کم کردن وزنتان بستگی داشته باشد. هریک کیلویی که کم می کنید، سلامتی تان را بهبود می بخشد. دریک تحقیق مشخص شده افرادی که اضافه وزن دارند، با کم کردن هر یک کیلو از وزن بدنشان، خطر ابتلا به دیابت را ۵ تا ۷ درصد در خود کاهش دادند.



## نکته ۵: از رژیم های غذایی جدید (فست فود) پرهیز کرده و انتخاب های سالمتری داشته باشید.

رژیم های لاغری بسیار سخت که با خارج کردن یا محدود کردن یک گروه غذایی خاص از برنامه روزانه، رسیدن مواد مغذی لازم را به بدنتان محدود می کنند تاثیر آنها در پیشگیری از دیابت شناخته شده نیست و اثر طولانی مدتی نیز نخواهند داشت. در عوض این نوع رژیم، برای داشتن یک برنامه غذایی سالم که به کاهش وزنتان کمک کند، بیشتر بر حجم وعده های غذایی و سالم بودن موادی که می خورید تمرکز کنید.



## چهار تغییر اساسی در رژیم غذایی می تواند اثر شکر فی بر دیابت داشته باشد:

- ۱- حبوبات و غلات کربوهیدراتی را بیشتر مصرف کنید. شواهد زیادی وجود دارد که مصرف غلات سبوس دار دو وعده در طول روز تا بیشتر از ۲۰ درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.
- ۲- مصرف نوشیدنی های شیرین را متوقف کرده و به جای آن چای کم رنگ و آب مصرف کنید. مطالعات نشان می دهد افرادی که در طول روز چند لیوان نوشابه یا آب میوه های قندی مصرف می کنند ۸۰ درصد بیشتر احتمال ابتلا به دیابت را دارند.
- ۳- از چربی های خوب به جای چربی های بد و مضر استفاده کنید.
- ۴- چربی های خوب مانند چربی های اشباع نشده موجود در روغن های گیاهی مایع از جمله روغن های آفتابگردان، دانه کتان، سویا، پنبه دانه، کلزا، روغن مغزها، گردو، روغن کنجد و روغن زیتون که به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک می کنند.

چربی های بد یا همان ترانس دارها بر عکس عمل کرده و خطرناک هستند. چربی های بد درفست فودها، غذاهای سرخ شده، شیرینی جات، روغن نباتی جامد، لبنیات پرچرب، سس مایونز و... یافت می شود.

دریایی بخورید. مصرف گوشت قرمز ارتباط مستقیم با ابتلا به دیابت دارد. مصرف روزانه یک استیک یا یک کف دست گوشت قرمز در وعده غذایی، ۲۰ درصد احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد، به جای مصرف گوشت قرمز از ماهی بصورت آب پز یا کبابی دوبار در هفته میل نمایید.



سیگار کشیدن را ترک کنید.

اگر از مضرات سیگار یک لیست تهیه کنیم، ابتلا به دیابت نوع ۲ از مهمترین موارد مضرات سیگار خواهد بود.

افراد سیگاری ۵۰ درصد بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند.

اگر سنتان بالاتر از ۴۵ سال است و وزن طبیعی دارید، از پزشکتان بپرسید که لازم است تست دیابت انجام دهید یا خیر انجمن دیابت در موارد زیر آزمایش قند خون را توصیه می کند:

- بالاتر از ۴۵ سال
- کمتر از ۴۵ سال و اضافه وزن را در کنار یک یا دو مورد عامل خطرزای دیگر برای دیابت نوع ۲ داشته باشید.
- سبک زندگی نشسته و ساکن یا سابقه خانوادگی دیابت داشته باشید.

**واحد آموزش همگانی**