

## ۵ نکته برای پیشگیری از دیابت و راهنمای رژیم کربوهیدراتی کنترل شده

تغییر سبک زندگی می‌تواند 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 زندگی‌تان می‌توانید از بروز مشکلات جدی دیابت مثل تخریب اعصاب، کلیه‌ها، چشم و قلب، جلوگیری کنید.

نکته ۱: فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

فعالیت بدنی و ورزش کمکتان می‌کند تا:

۱. وزن‌تان را پایین بیاورید.
۲. قندخونتان را پایین بیاورید.
۳. حساسیت شما به انسولین را بالا می‌برد(که کمک می‌کند قندخونتان در یک محدوده نرمال بماند).

تحقیقات نشان می‌دهد که هم ورزش‌های هوازی و هم قدرتی می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند اما بهترین نتیجه از برنامه تناسب‌اندامی حاصل می‌شود که از هر دوی این تمرینات استفاده می‌کند.

نکته ۲: فیبر فراوان بخورید.

مواد غذایی سرشار از فیبر شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها می‌شود.

فیبرها با بالا بردن کنترل قندخونتان، احتمال بروز دیابت را کاهش می‌دهد.

احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

با کمک به احساس سیری، به کاهش وزن کمک می‌کند.



نکته ۳: تا می‌توانید غلات کامل مصرف کنید.

غلات کامل می‌توانند احتمال بروز دیابت را پایین آورده و به حفظ سطح قندخون کمک کنند. سعی کنید حداقل نیمی از غلات مصرفی‌تان کامل باشد. بسیاری مواد غذایی که از غلات کامل درست می‌شوند آماده خوردن هستند مثل نان‌های مختلف، پاستا و بسیاری سیریاها.

نکته ۴: اضافه‌وزن‌تان را کم کنید.

اگر اضافه‌وزن دارید، پیشگیری از دیابت می‌تواند به کم کردن وزن‌تان بستگی داشته باشد. هر یک کیلویی که کم می‌کنید، سلامتی‌تان را بهبود می‌بخشد. در یک تحقیق مشخص شد که افرادی که اضافه‌وزن دارند، با کم کردن هر یک کیلو از وزن بدنشان، خطر ابتلا به دیابت را ۱۶ درصد در خود کاهش دادند. همچنین آنهایی که وزن

نسبتاً کمی پایین آورده--حداقل ۵ تا ۱۰ درصد از وزن اولیه خود--و به طور مرتب ورزش کردند، تا ۶۰ درصد احتمال ابتلا به دیابت را در خود کاهش دادند.

نکته ۵: از رژیم‌های غذایی جدید پرهیز کرده و انتخاب‌های سالمتری داشته باشید.

رژیم‌های کم کربوهیدرات چیست؟

در رژیم کربوهیدراتی کنترل شده، وعده‌های غذایی حاوی مقادیر متناسبی از مواد غذایی غنی از کربوهیدرات است، به این معنی که میزان غذاهای غنی از کربوهیدرات در وعده‌های صبحانه، ناهار، شام به یک اندازه است. این ثبات به کنترل قند خون کمک می‌کند در این رژیم وعده‌های غذایی باید متعادل باشد، یعنی غذاها از همه گروه‌های اصلی (نشاسته، میوه‌ها، سبزی‌ها، لبنیات کم چرب، مرغ، ماهی، گوشت یا فرآورده‌های گوشتی کم چرب و چربی‌های سالم) انتخاب می‌شود.





بیمارستان سینا

## ۵ نکته برای پیشگیری از دیابت و

## راهنمای رژیم کربوهیدراتی کنترل

شده



تهیه کننده: واحد آموزش

ویرایش اول / آبان ۱۴۰۲

S-NM/ED-108

کربوهیدرات مورد نیاز شما بستگی به نیاز انرژی و سطح قند خون شما دارد.

✚ برای سهم غذایی تعیین شده اهمیت قائل شوید: مقادیر بسیار زیاد از یک غذای سالم هم می تواند قند خون شما را به اندازه یک غذایی شیرین افزایش دهد.

✚ با دقت به برچسب های (بدون قند) و بدون قند افزوده یا رژیمی توجه کنید: عبارت رژیمی یا بدون قند به معنی بدون کربوهیدرات نسبت این کربوهیدرات درون غذاها است که بیشترین اثر را روی سطح قند خون دارد.

✚ وعده های اصلی و میان وعده ها باید حاوی چربی های سالم برای سلامت قلب: روغن زیتون ، روغن کلزا ، روغن آفتابگردان ، مغزها و دانه ها از روغن های سالم هستند و باید جایگزین روغن سویا ، پیه ، دنبه شوند، مشاور تغذیه می تواند در محاسبه سهم بندی و میزان چربی مناسب یا انرژی مورد نیاز روزانه به شما کمک کند.

✚ حداقل ۳ بار در هفته از ماهی استفاده کنید. ماهی چرب نظیر قزل آلا و ساردین ، منابع غنی از چربی های امگا۳ و مفید برای سلامت قلب هستند. اگر باردار و یا شیرده هستید با مشورت پزشک این کار را انجام دهید.

سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار

بیمارستان سینا

راههای تماس با ما:

www.semnanhospital.com

pezeshkanesina@yahoo.com

۳۱۳۵۰۰۰۰۰۲۳

۳۱۳۵۲۰۲۴-۰۲۳

### چه زمان نزد پزشک بروید؟

- ✚ بالاتر از ۴۵ سال باشید و اضافه وزن داشته باشید.
- ✚ کمتر از ۴۵ سال باشید و اضافه وزن را در کنار یک یا دو مورد عامل خطرزی دیگر برای دیابت نوع ۲ داشته باشید. مثل سبک زندگی نشسته و ساکن یا سابقه خانوادگی دیابت.
- ✚ نگرانی های خود درمورد پیشگیری از دیابت را با پزشکتان مطرح کنید. او به شما کمک می کند از بروز دیابت پیشگیری کنید و برحسب سابقه پزشکی و سایر عوامل، توصیه های بیشتری به شما ارائه خواهد کرد.

### راهنمای رژیم کربوهیدراتی کنترل شده

- ✚ هر روز در زمان مشخص غذا بخورید: هیچ وعده ی غذایی یا میان وعده را فراموش نکنید .
- ✚ رژیم غذایی متعادل داشته باشید: این رژیم ویتامین ها ، مواد معدنی و مواد مغذی مورد نیاز شما را تامین می کند.
- ✚ خوردن غذایی حاوی قند بالا را محدود و یا قطع کنید: غذاهای حاوی قند بالا شامل ، آب میوه ها و نوشیدنی های صنعتی ، کیک ها ، شیرینی ها ، کلوچه ها ، شربت ها ، انواع مرباها و کمپوت ها هستند.
- ✚ از مشاور تغذیه خود بخواهید میزان انرژی و کربوهیدرات مورد نیاز شما را محاسبه نماید: میزان غذایی مورد نیاز روزانه بستگی به وزن ، قد ، سن و فعالیت فیزیکی دارد . یک رژیم غذای با کالری بسیار بالا می تواند باعث افزایش وزن شود مقدار