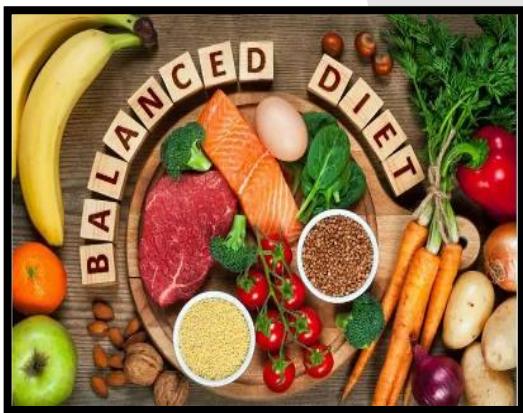


نسبتگی پایین آورده--حداقل ۵ تا ۱۰ درصد از وزن اولیه خود--و به طور مرتب ورزش کردند، تا ۶۰ درصد احتمال ابتلا به دیابت را در خود کاهش دادند.

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

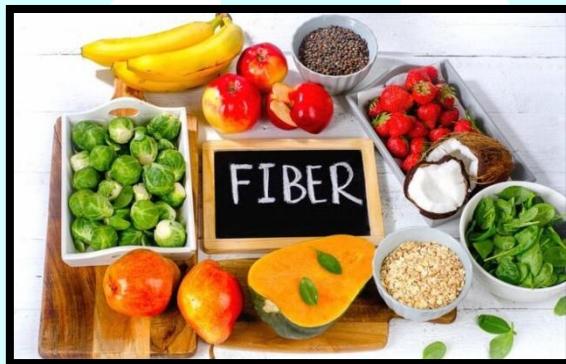
رژیم‌های کم کربوهیدرات چیست؟

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، لبنتیات کم چرب، مرغ، ماهی، گوشت یا فراورده‌های گوشتی کم چرب و چربی‌های سالم) انتخاب 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 مصرف‌فی‌تان کامل باشد. بسیاری موادغذایی که از غلات کامل درست می‌شوند آماده خوردن هستند مثل نان‌های مختلف، پاستا و بسیاری سیریال‌ها.

نکته ۴: اضافه وزن‌تان را کم کنید.

اگر اضافه وزن 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 اضافه وزن دارند، با کم کردن هر یک کیلو از وزن بدنشان، خطر ابتلا به دیابت را ۱۶ درصد در خود کاهش دادند. هچنین آنهایی که وزن

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 باشد.

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 هوایی 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.
موادغذایی سرشار از فیبر شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها می‌شود.



بیمارستان سینا

۵ نکته برای پیشگیری از دیابت و راهنمای رژیم کربوهیدارتی کنترل شده



تهیه‌کننده: 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 می‌تواند قند خون شما را به اندازه یک غذای شیرین افزایش دهد.

با دقت به برچسب‌ها (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.

وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها باید حاوی چربی‌های سالم برای سلامت قلب: روغن زیتون، روغن کلزا، روغن آفتابگردان، مغزها و دانه‌ها از روغن‌های سالم هستند و باید جایگزین روغن سویا، پیه، دنبه شوند، مشاور تغذیه می‌تواند 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 چربی‌های امگا ۳ و مفید برای سلامت قلب هستند. اگر باردار و یا شیرده هستید با مشورت پزشک این کار انجام دهید.

سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار

بیمارستان سینا

راههای تماس با ما:

www.semnansinahospital.com

pezeshkanesina@yahoo.com

۳۱۳۵۰۰۰۰۰۲۳

۳۱۳۵۲۰۲۴۰۲۳

چه زمان نزد پزشک بروید؟

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

نگرانی‌های خود درمورد پیشگیری از دیابت را با پژوهشکنان مطرح کنید. او به شما کمک می‌کند از بروز دیابت پیشگیری کنید و برحسب سابقه پزشکی و سایر عوامل، توصیه‌های بیشتری به شما ارائه خواهد کرد.

راهنمای رژیم کربوهیدارتی کنترل شده

هر روز در زمان مشخص غذا بخورید: هیچ وعده‌ی غذایی یا میان وعده را فراموش نکنید.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید: این رژیم ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مخذلی مورد نیاز شما را تامین می‌کند.

خوردن غذایی حاوی قند بالا را محدود و یا قطع کنید: غذاهای حاوی قند بالا شامل، آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی، کیک‌ها، شیرینی‌ها، کلوچه‌ها، شریت‌ها، انواع مرباتها و کمپوت‌ها 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 غذایی با کالری بسیار بالا می‌تواند باعث افزایش وزن شود مقدار