

به نام خدا



نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل **دیابت**  
**به مناسبت هفته دیابت (۲۴ الی ۳۰ آبان ماه)**

# دیابت چیست؟



اختلال در سوخت و ساز بدن است که عواملی همچون عوامل ژنتیکی و محیطی در بروز آن نقش دارند.



# انواع دیابت



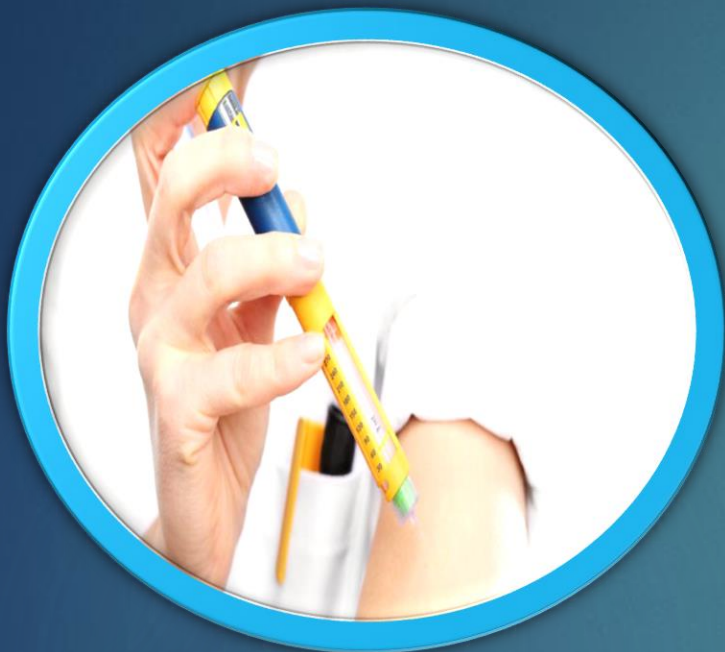
- دیابت نوع ۱
- دیابت نوع ۲
- دیابت حاملگی

# مهمترین علائم دیابت نوع یک



- تکرر ادرار که در آن حجم ادرار زیاد میشود
- خشکی دهان و تشنگی بیش از حد
- پرخوری
- احساس ناگهانی خستگی
- کاهش وزن بدون دلیل
- تاری دید، احساس سوزش و مور مور شدن دست و پا
- تاخیر در التیام زخم ها و بریدگی ها

# مهمترین علت بروز دیابت نوع ۱



- استعداد ژنتیکی (ارثی)
- اختلال ها و بیماری سیستم ایمنی
- بعضی ویروس ها
- فشارعصبی یا استرس ها عامل دیابت نیستند ولی روی کنترل قند خون تاثیرگذار هستند

# مهمترین عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲



➤ سن (بیشتر از ۴۰ سال)

➤ سابقه خانوادگی دیابت در بستگان درجه یک (پدر، مادر، خواهر و برادر)

➤ اضافه وزن و چاقی

➤ فشارخون بالا (۹۰/۱۴۰ و بالاتر)

➤ چربی خون بالا



# درمان دیابت

- ▶ دیابت درمان قطعی ندارد، ولی قابل کنترل است.
- ▶ میتوانیم با کنترل قند خون در محدوده طبیعی از بروز عوارض دیابت پیشگیری کنیم.
- ▶ کنترل وزن
- ▶ تغذیه مناسب
- ▶ ورزش و فعالیت بدنی
- ▶ خودمراقبتی



# تغذیه مناسب



استفاده از حبوبات در برنامه غذایی روزانه



مصرف نان سبوس دار



قند، شکر و انواع شیرینی مانند آب نبات، شکلات، شیرینی، گز، سوهان و امثال آن را مصرف نکنند.

از مواد نشاسته ای مانند: نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی به میزانی که موجب افزایش وزن نشود مصرف کنند.



کاهش مصرف چربی ها



## تغذیه مناسب

▶ مصرف غذاها بصورت آبپز و کبابی



▶ استفاده از گوشت های کم چرب



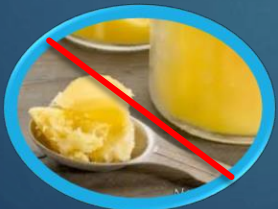
▶ استفاده از لبنیات پاستوریزه کم چرب



▶ محدود کردن مصرف جگر، مغز، قلوه و کله پاچه



▶ بجای خامه، کره و روغن های جامد از روغن های مایع و زیتون استفاده شود





## تغذیه مناسب

- ▶ افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذای مصرفی
- ▶ افراد مبتلا به دیابت هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذایی را حذف کنند
- ▶ از میوه های غیرشیرین و سبزی ها در وعده های غذایی به مقدار زیاد استفاده کنید
- ▶ مصرف میوه های شیرین مانند: انگور، خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش و قیسی را در برنامه غذایی خود محدود کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظرآباد