

راهکارهایی برای پیشگیری و کنترل دیابت

۱ اضافه وزن را جدی بگیرید .

اضافه وزن مهمترین علت ابتلا به دیابت نوع ۲ است . حتی کاهش پنج درصدی وزن هم می تواند سبب کنترل قندخون شود. حدود ۹۰٪ افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ چاق هستند. چاقی باعث افزایش مقاومت به انسولین ، عدم تحمل گلوکز و تأثیر کمتر داروهای مخصوص دیابت می شود . کنترل اندازه دور شکم نیز یکی از عوامل مهم در پیشگیری از دیابت می باشد. بنابراین توصیه می شود :

- نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایید.
- برنامه مرتب ورزشی داشته باشید. مانند پیاده روی تند به مدت ۳۰ دقیقه در روز .

۲ مصرف فیبر را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.

دریافت فیبر را از طریق مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها ، حبوبات و نان های سبوس دار افزایش دهید . فیبرها به ویژه فیبرهای محلول موجود در میوه هایی مثل سیب ، انگور ، آلو و مرکبات و غلاتی نظیر جو و جودوسر و انواع حبوبات سبب پایین آوردن کلسترول خون می شوند و به میزان زیادی به کاهش وزن کمک می کنند.

□ جوانان و بزرگسالان در هر روز به مصرف دست کم ۲۵ گرم فیبر نیاز دارند. توصیه می شود که مصرف فیبر در هر روز ۲۵ تا ۴۰ گرم باشد.

□ با مصرف روزانه ۵ واحد سبزی و میوه (۴۰۰ گرم) بخش زیادی از فیبر مورد نیاز تأمین می شود.

□ فیبرهای نامحلول موجود در انواع سبزی ها ، آجیل ، جو و گندم نیز سبب افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش می شوند و حجم مدفوع را از افزایش می دهند . افزایش سرعت حرکت دستگاه گوارش سبب کاهش جذب مواد قندی و پیشگیری از دیابت می شوند.

۳ مصرف چربی را کاهش دهید .

مصرف بیش از حد چربی و روغن ، علاوه بر مشکلاتی که برای سیستم قلب و عروق ایجاد می کند ، سبب افزایش کالری دریافتی و نهایتاً بروز اضافه وزن و چاقی می گردد که هم زمینه ساز و هم تشدیدکننده دیابت است . استفاده از اسیدهای چرب غیراشباع موجود در روغن های گیاهی مایع از جمله روغن کنجد و روغن زیتون به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک می کند.

چربی های حاوی اسیدهای چرب ترانس موجود در فست فودها ، غذاهای سرخ شده و روغن نباتی جامد (هیدروژنه) خطرناک هستند و خطر بروز بیماری های غیرواگیر از جمله بیماری های قلبی عروقی ، سرطان ها و دیابت را افزایش می دهند.

۴ فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

کاهش میزان قند خون و افزایش حساسیت به انسولین از جمله اثرات مفید فعالیت های ورزشی هستند . فعالیت ورزشی ایروبیک (هوازی) با شدت متوسط ، حداقل ۵ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ، یا ورزش هوازی با شدت زیاد ، سه روز در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه توصیه می شود.

۵ سیگار را کنار بگذارید

زمینه سازی ابتلا به دیابت نوع دو از مهمترین مضرات سیگار است . افراد سیگاری ۵۰ درصد بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند.

۶ اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید.

به تمامی افراد بالای ۴۵ سال که اضافه وزن دارند ، انجام آزمایش قندخون توصیه می شود . چنانچه شما در سنین بالای ۴۵ ساله هستید ، حتی اگر از وزن مطلوبی برخوردارید هستید ، بهتر است با پزشکتان بخواهید که آزمایش قند خون (FBS,Hba1c) را برایتان انجام دهد. به افراد زیر اندازه گیری قند خون توصیه می شود :

- ۱- بالاتر از ۴۵ سال باشید و اضافه وزن داشته باشید.

- ۲- کمتر از ۴۵ سال باشید 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 وجود سابقه خانوادگی دیابت .

۷ دارو درمانی

داروهای متنوعی برای پیشگیری و کنترل دیابت نوع ۲ وجود دارند که حتماً باید زیر نظر پزشک مصرف شوند.