

۳. کاهش مصرف چربی

- ◆ پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده گوشت مرغ را قبل از طبخ جدا کنید و سعی کنید از گوشت کم چرب استفاده نمایید.



- ◆ غذا با بیشتر به شکل آب پز، کبابی، بخارپز یا تنوری مصرف کنید یا از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده پرهیز کنید.
- ◆ از مصرف سوسیس کالباس، خامه، چیس، پفک، سس، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند، خودداری فرمایید.
- ◆ مصرف تخم مرغ به حداکثر ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود شود.
- ◆ شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چرب یا بدون چربی (کمتر ۲٪ چربی) باشند.
- ◆ از مصرف غذاهای آماده و کنسروی که حاوی مقادیر نمک، شکر یا چربی هستند، پرهیز کنید.



۲. افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی

- ◆ دریافت فیبر را از طریق مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها، حبوبات و نان های سبوس دار افزایش دهد. فیبر ها بویژه فیبرهای محلول موجود در میوه هایی مثل سیب ، انگور، آلو ، مرکبات و انواع حبوبات سبب پایین آوردن کلسترول خون می شوند. فیبر های نامحلول موجود در انواع سبزی ها، آجیل، جو و گندم سبب کاهش جذب مواد قندی و پیشگیری از دیابت می شوند.
- ◆ میوه ها و سبزیجات به شکل تازه مصرف کنیم، زیرا ویتامین C موجود در آنها کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید.

راه های پیشگیری از دیابت

دیابت: دیابت ملیتوس یا قند بیماری متابولیکی مزمنی است که با سوخت و ساز غیر طبیعی کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها همراه می باشد. عدم کنترل قند خون می تواند سبب بروز بیماریهای مختلفی همچون بیماریهای کلیوی، بیماریهای عروقی، فشار خون بالا و بسیاری از بیماریهای دیگر شود.

۱. اضافه وزن را جدی بگیرید



وزن مهم ترین علت ابتلا به دیابت نوع ۲ است، حتی کاهش ۵٪ وزن هم می تواند سبب کنترل قند خون شود. همچنین توصیه می شود، نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش مواد غذایی (کالری) مصرف و افزایش فعالیت بدنی اقدام نماید. وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شود. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند می گردد و برای بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند توصیه می شود مصرف غذا های روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه ناهار، بین ناهار و شام، بین شام و خواب) تقسیم گردد.



راه های پیشگیری از دیابت

مجتمع آموزشی درمانی پژوهشی خورشید واحد آموزش

سلامت همگانی و بیمار

۲۶۵۱-۳۲۲۲۲۱۲۷ داخلي

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده:

مايده حقيقي (کارشناس پرستاری) ، کامیار رضایی

(دانشجوی کارشناس پرستاری)

تأیید کننده: دکتر مجید رضایی فوق تخصص غدد

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی/ سوپروایزر آموزشی

کد بملفت: BR/PR/0014

سال ۱۳۹۹

- ◆ نوشابه های گازدار (هر بطری نوشابه ۳۰۰ سی سی حدود ۲۸ گرم قند دارد) از نوشیدنی های سالم نظیر آب و دوغ کم نمک استفاده نمایید.
- ◆ سالاد و سبزی ها را بدون سس و با چاشنی های نظیر لیموترش یا نارنج تازه مصرف کنید.

۶. عدم استعمال دخانیات (بویژه سیگار)

- ◆ از مهم ترین مضرات مصرف سیگار زمینه سازی ابتلا به دیابت نوع ۲ می باشد. افراد سیگاری ۵۰٪ بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند.



منبع:

برونر سودارت ۲۰۱۸

کتاب تغذیه ۲۰۱۶

۴. افزایش فعالیت بدنی

- ◆ 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 حداقل ۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه توصیه می شود.

خطر ابتلای خود را کاهش دهید



۵. کاهش مصرف مواد غذایی پر کالری و حاوی قند

ساده

- ◆ به جای استفاده از قند و شکر به همراه چایی از خرمای خشک یا توت خشک و کشمش به مقدار کم استفاده نمایید.