

وجود بیش از 250 میلیون بیمار دیابتی در جهان



کارشناس اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به وجود بیش از 250 میلیون نفر بیمار دیابتی در جهان، از بیماریهای قلبی و عروقی، بیماری کلیه، عارضه چشمی و کاهش وزن به عنوان عوارض دیابت نام برد.

جام جم آنلاین: کارشناس اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به وجود بیش از 250 میلیون نفر بیمار دیابتی در جهان، از بیماریهای قلبی و عروقی، بیماری کلیه، عارضه چشمی و کاهش وزن به عنوان عوارض دیابت نام برد. به گزارش مهر، دکتر فروزان صالحی، دیابت را یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی جهان دانست که تغذیه صحیح بهترین راه پیشگیری از این بیماری محسوب می شود.

وی اظهار داشت: در حال حاضر بیش از 250 میلیون نفر در جهان با دیابت زندگی می کنند و بیماریهای قلبی و عروقی، بیماری کلیه، عارضه چشمی، آسیب دیدگی اعصاب، عفونتهای مکرر، کاهش وزن از عوارض دیابت است.

صالحی افزود: افراد برای پیشگیری از ابتلا به دیابت باید از اضافه وزن و چاقی پیشگیری کنند و به طور منظم و روزانه فعالیت ورزشی داشته باشند همچنین باید مصرف مواد قندی و چربیها را کاهش دهند.

به گفته وی، افراد مبتلا به دیابت، با داشتن یک تغذیه صحیح، آموزش در زمینه بیماری خود، کنترل روزانه، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها می توانند زندگی سالم و با نشاطی داشته باشند.

صالحی ادامه داد: افراد دیابتی نیازهای تغذیه ای خاص خود را دارند و لازم است به کمک پزشک و مشاور تغذیه، برنامه غذایی خود را تنظیم کنند.

کارشناس اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: دیابتی ها باید دو اصل تعادل و تنوع در تغذیه روزانه را رعایت کنند. یعنی در برنامه غذایی خود از تمام گروههای غذایی و به صورت متنوع استفاده کنند همچنین استفاده از راهنمای غذایی دیابتی ها به آنها کمک می کند تا این دو اصل به خوبی رعایت شود.