

افزایش آمار دیابت در کشور

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با بیان اینکه تغذیه نقش مهمی در ابتلا و پیشگیری از بیماری ها دارد، گفت: دیابت به تغذیه وابسته است و باید رژیم غذایی مناسبی در پیش گرفت.



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با بیان اینکه تغذیه نقش مهمی در ابتلا و پیشگیری از بیماری ها دارد، گفت: دیابت به تغذیه وابسته است و باید رژیم غذایی مناسبی در پیش گرفت.

دکتر زهرا عبداللهی در خصوص نقش تغذیه در ابتلا به بیماری ها، اظهارداشت: در حال حاضر بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا، بیماری های قلبی عروقی، سکنه های مغزی و قلبی و انواع سرطان ها، مهم ترین علت مرگ و میر در جهان و ایران به شمار می روند و از طرفی، الگوی غذایی نامناسب که شامل مصرف بی رویه قند، نمک و چربی است، مهم ترین دلیل ابتلا به بیماری های غیر واگیر محسوب می شود.

وی با بیان اینکه مصرف زیاد قند، نمک و چربی، به اضافه وزن و چاقی منجر می شود، تصریح کرد: اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر ۵ سال کشور در یک دهه اخیر به ۲ برابر افزایش پیدا کرده است و حدود ۲۰ درصد دانش آموزان و نیمی از زنان و مردان ۱۵ تا ۶۴ ساله کشور نیز دچار اضافه وزن و چاقی هستند که پیامد آن شیوع کلسترول بالا، فشارخون بالا، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها در کشور است.

عبداللهی با بیان اینکه مصرف بی رویه مواد قندی در الگوی غذایی مردم، توانسته آمار شیوع دیابت را افزایش دهد، به اقدامات وزارت بهداشت در راستای بهبود تغذیه مردم در جهت پیشگیری و کاهش بیماری دیابت اشاره کرد و گفت: یکی از اقداماتی که در جهت کاهش قند مواد غذایی در دست انجام است، مذاکرات و هماهنگی هایی است که با صنایع غذایی برای کاهش میزان قند در محصولات غذایی صورت گرفته است، مانند کاهش میزان قند در نوشابه ها، آبمیوه های صنعتی و نوشیدنی ها و شیرهای طعم دار، که بنابر عملیاتی سازی این امر، بازنگری استانداردها نیز انجام شده است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در خصوص آموزش مباحث تغذیه ای در سطح کشور، گفت: علاوه براینکه در سطح کشور، بسیج های آموزش همگانی برای آموزش سبک صحیح تغذیه ای به مردم فعالیت خوبی دارند، صنف قنادان و شیرینی پزان نیز پذیرفته اند که در محصولات خود از قند، شکر و روغن کمتری استفاده کنند تا بیماران دیابتی هم بتوانند با آسودگی بیشتری از شیرینی ها استفاده کنند؛ با این اقدام، همچنین از اضافه دریافت قند برای عموم مردم هم ممانعت به عمل می آید.

عبداللهی با بیان اینکه در طرح تحول سلامت ۱۲۰۰ کارشناس تغذیه در سراسر کشور مشغول به فعالیت شده اند، گفت: با حضور این کارشناسان در پایگاه ها و مراکز خدمات جامع سلامت، مردم می توانند به آسانی به خدمات مشاوره تغذیه دسترسی پیدا کنند و بیمارانی نظیر بیماران دیابتی که سلامتی آنها در گروی تغذیه مناسب است، با در پیش گرفتن رژیم غذایی مناسب دچار عوارض نمی شوند.

وی درخصوص بیماران پره دیابتیک گفت: بیماران پره دیابتیک که در سیستم شناسایی می شوند به کارشناسان تغذیه ارجاع داده می شوند و کارشناسان تغذیه هم برای این بیماران مشاوره و آموزش های تغذیه ای و همچنین رژیم غذایی مناسب در نظر می گیرند.

عبداللهی افزود: چنانچه بیماران پره دیابتیک با رژیم غذایی مناسب کنترل شوند، به دیابت مبتلا نمی شوند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه در راستای کاهش قند محصولات غذایی با صنایع، همکاری هایی صورت گرفته است، گفت: در این زمینه سازمان استاندارد هم میزان و حدنصاب قند موجود در محصولات غذایی را تعیین کرده و صنف و کارخانه های محصولات غذایی هم باید این استانداردها را رعایت کنند، چراکه میزان استاندارد قند در محصولات غذایی توسط بازرسان بهداشت مورد پایش قرار می گیرد.

عبداللهی در خصوص جانشین شونده های شکر، گفت: صنایع و صنوف باید به مصرف جانشین های شکر تشویق شوند

و به جای شکر از موادی مانند استویا استفاده کنند، استویا، گیاهی بوده و قدرت شیرین کنندگی زیادی دارد.