



### دیابتی‌ها خشکبار و روغن زیتون مصرف کنند

دیابت بیماری قابل‌کنترلی است که بیش از سه میلیون نفر در ایران به آن مبتلا هستند، این بیماری با افزایش قند خون ایجاد می‌شود و علت آن معمولاً کاهش میزان ترشح هورمون تنظیم‌کننده قند خون (انسولین) و یا اختلال در عملکرد انسولین است.

دیابت بیماری قابل‌کنترلی است که بیش از سه میلیون نفر در ایران به آن مبتلا هستند، این بیماری با افزایش قند خون ایجاد می‌شود و علت آن معمولاً کاهش میزان ترشح هورمون تنظیم‌کننده قند خون (انسولین) و یا اختلال در عملکرد انسولین است.

انواع دیابت عبارتند از: دیابت نوع اول در این نوع دیابت بیمار به تزریق انسولین نیاز دارد و بیشتر در کودکان و افراد زیر 30 سال ایجاد می‌شود که به آن دیابت وابسته به انسولین می‌گویند.

دیابت نوع دوم به این شکل است که بیمار معمولاً به تزریق انسولین نیازی ندارد اما ممکن است در برخی موارد نیاز به تزریق انسولین پیدا کند. این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای 40 سال، چاق و کم‌تحرک بیشتر است و به آن دیابت غیر وابسته به انسولین می‌گویند. در کنترل این بیماری از رژیم غذایی و داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون استفاده می‌شود. نشانه‌های دیابت پر ادراری و تکرر آن، احساس پرنوشی و تشنگی، احساس ضعف و پرخوری و کاهش وزن بدون دلیل هستند.

### عوارض دیررس در بیماران دیابتی

عوارض دراز مدت در صورت عدم کنترل بیماری دیابت، می‌تواند منجر به اختلالات قلبی-عروقی، بینایی، نارسایی و از کار افتادگی کلیه‌ها، بروز زخم‌های پوستی به ویژه در پاها و آسیب‌های عصبی و در نهایت موجب صدمات جبران‌ناپذیری از جمله کوری، قطع پا و سکته قلبی و مغزی شود.

### توصیه‌های تغذیه‌ای و بهداشتی برای داشتن زندگی بهتر با دیابت

برای داشتن یک برنامه صحیح دارویی و رژیم درمانی به پزشک و کارشناس تغذیه مراجعه کنید، از مواد غذایی حاوی الیاف گیاهی (فیبر غذایی) مانند نان، غلات سبوس‌دار، سبزی و میوه‌های با شیرینی کمتر استفاده کنید، به جای مصرف مواد قندی ساده مانند قند، عسل، شکر، مربا و... از خشکبار و میوه‌های خشک استفاده کنید، میزان مصرف روغن‌های جامد و چربی را در رژیم غذایی خود محدود کنید و در برنامه غذایی خود تا حد امکان از روغن زیتون استفاده کنید.

همچنین از گوشت‌های بدون چربی و مرغ بدون پوست استفاده کنید، مصرف ماهی نیز دوبار در هفته به بیماران دیابتی توصیه می‌شود، به این افراد توصیه می‌شود از روش‌های پخت آب‌پز، بخارپز، تنوری کردن و کباب کردن به جای سرخ کردن استفاده کنند، از شیر و فرآورده‌های لبنی کم‌چرب استفاده کنند، برای کنترل وزن در حد مطلوب، انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی مناسب و رعایت رژیم غذایی صحیح زیر نظر پزشک و کارشناس تغذیه نیز توصیه می‌شود.

بنابر اعلام انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، انجام فعالیت‌های ورزشی متناسب با شرایط و وضعیت سلامت فرد، نرمش‌های مناسب روزانه، حداقل 15 دقیقه پیاده‌روی بعد از غذا توصیه می‌شود. هرگز با شکم خالی و گرسنه ورزش و یا پیاده‌روی نکنید. برای اطمینان از سلامت چشم و کلیه‌های خود به طور منظم به پزشک متخصص مراجعه کنید. شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون مناسب و خشک کردن با حوله نرم نیز توصیه می‌شود.