

## چند راهکار برای پیشگیری و کنترل دیابت

**اضافه وزن مهم‌ترین علت ابتلا به دیابت نوع دو است.** حتی کاهش پنج درصدی وزن هم می‌تواند سبب کنترل قند خون شود. باید توجه کرد که حدود ۹۰ درصد افراد مبتلا به دیابت نوع دو، چاقند و چاقی باعث افزایش مقاومت به انسولین، عدم تحمل گلوکز و تاثیر کمتر داروهای مخصوص دیابت می‌شود.

**کنترل اندازه محیط دور شکم نیز یکی از عوامل مهم در پیشگیری از دیابت است،** بنابراین توصیه می‌شود افراد چاق و دارای اضافه وزن، نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام کنند و برنامه مرتب ورزشی داشته باشند.

**راهکار دوم این است که مصرف فیبر را در رژیم غذایی خود افزایش دهند.** دریافت فیبر را از طریق مصرف بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها، حبوبات و نان‌های سبوس‌دار افزایش دهند. فیبرها به ویژه فیبرهای محلول موجود در میوه‌هایی مانند سیب، انگور، آلو، مرکبات، غلاتی نظیر جو و جو دوسر و انواع حبوبات سبب پایین آوردن کلسترول خون می‌شوند و به میزان زیادی به کاهش وزن کمک می‌کنند.

فیبرهای نامحلول موجود در انواع سبزی‌ها، آجیل، جو و گندم نیز سبب افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش می‌شوند و حجم مدفوع را افزایش می‌دهند. افزایش سرعت حرکت دستگاه گوارش سبب کاهش جذب مواد قندی و پیشگیری از دیابت می‌شوند.

**باید توجه کرد که مصرف بیش از حد چربی و روغن، علاوه بر مشکلاتی که برای سیستم قلب و عروق ایجاد می‌کند،** سبب افزایش کالری دریافتی و نهایتاً بروز اضافه وزن و چاقی می‌شود که هم زمینه‌ساز و هم تشدیدکننده دیابت است. همچنین استفاده از اسیدهای چرب غیر اشباع موجود در روغن‌های گیاهی مایع از جمله روغن کنجد و روغن زیتون به پیشگیری از دیابت نوع دو کمک می‌کنند.

در عین حال چربی‌های حاوی اسیدهای چرب ترانس موجود در فست فودها، غذاهای سرخ شده و روغن نباتی جامد (هیدروژنه) خطرناک هستند و خطر بروز بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها و دیابت را افزایش می‌دهند.

**راه دیگر برای کنترل دیابت افزایش فعالیت فیزیکی است.** کاهش میزان قند خون و افزایش حساسیت به انسولین از جمله اثرات مفید فعالیت‌های ورزشی هستند. فعالیت ورزشی ایروبیک (هوایی) با شدت متوسط، حداقل پنج 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 می‌شود.

**افرادی که می‌خواهند دیابت را کنترل کنند باید سیگار را کنار بگذارند؛** چرا که زمینه‌سازی ابتلا به دیابت نوع دو از مهم‌ترین مضرات سیگار است. افراد سیگاری ۵۰ درصد بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به دیابت قرار دارند.

همچنین باید توجه کنید که برای کنترل دیابت باید اقدامات پیشگیرانه‌ای را انجام دهید. بر این اساس به تمامی افراد بالای ۴۵ سال که اضافه وزن دارند، انجام آزمایش قند خون توصیه می‌شود. چنانچه شما در سنین بالای ۴۵ سال هستید، حتی اگر از وزن مطلوبی برخوردارید، بهتر است از پزشکتان بخواهید که آزمایش قند خون را برایتان انجام دهد.

**گردآوری: زیور طاهری کارشناس بیماریهای غیرواگیر**