

با کاهش وزن اضافی، از بروز دیابت پیشگیری نمایید

دیابت (بیماری قند)، یک اختلال سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است. بیماری قند، یکی از شایع ترین بیماری های غدد داخلی بدن است که با افزایش غیرطبیعی قند خون (گلوکز)، نارسایی های شدید و آسیب های دراز مدت در اندام های بدن مشخص می شود. بیماری دیابت خطر اصلی در بروز بیماری قلب و سکتة مغزی است. لوزالمعده (پانکراس) یکی از غدد دستگاه گوارش است که در پشت معده قرار دارد. لوزالمعده، هورمون انسولین را ترشح می کند و این هورمون باعث می شود قند از جریان خون وارد سلول های بدن شود. در نتیجه مقدار خون در اندازه طبیعی و متعادل باقی می ماند؛ ولی در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند نمی تواند به طور موثری وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود.

در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می شود. قند از معده وارد جریان خون می شود. نیمی از مبتلایان به دیابت از بیماری خود آگاه نیستند، زیرا این بیماری مانند فشار خون می تواند برای سال ها به صورت "بی سر و صدا" وجود داشته باشد بدون آن که هیچ گونه علائمی در شخص مبتلا بروز نماید. بیماری های دیابت حتی در میان برخی از تمدن های پیش، مانند یونان روم، هند، مصر، و دیگر کشورها نیز شناخته شده بود. یونانی ها این بیماری را دیابت شیرین (Diabetes Mellitus) نامیده اند. برای رسیدن به عمر طولانی و پیشگیری از بیماری دیابت داشتن وزن مناسب الزامی است.

مهم ترین نکته ای را که یک بیمار دیابتی باید در نظر بگیرد مبارزه با چاقی است. چاقی خود گاهی مقدمه ابتلای به بیماری قند می شود. به عبارت دیگر چاقی یکی از دلایل مهم بروز بیماری قند می باشد. هر چه قدر چاق تر باشید، احتمال ابتلا به بیماری قند در شما بیشتر است. افراد چاق یا کم تحرک، آمادگی گرفتار شدن به بیماری دیابت را دارند. بیشتر بیماران مبتلا به دیابت چاق هستند. مهم ترین عامل خطرناک در پیشرفت دیابت هم در زنان و هم در مردان چاقی است، هر چند نیازی نیست که شما حتما اضافه وزن داشته باشید تا به دیابت مبتلا شوید.

افراد چاق معمولا بیش از افراد لاغر به بیماری های دیابت مبتلا می شوند. داشتن اضافه وزن، عامل مهمی در جهت هدایت شما به سمت دیابت نوع ۲ به شمار می رود. در حدود ۸۰ درصد از مبتلایان به بیماری دیابت نوع دوم را افراد چاق تشکیل می دهد. خطر دیابت نوع ۲ تقریباً بعد از ۴۵ سالگی بیشتر می شود. چنانچه اضافه وزن دارید. بیشتر مستعد ابتلا به دیابت هستید، به ویژه چنانچه وزن در ناحیه میانی بدن تمرکز بیشتری داشته باشید.

در بین زنان نسبت مستقیمی بین اضافه وزن، سن و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ وجود دارد. هنگامی که زنان در جوانی شروع به افزایش وزن می کنند، امکان ابتلای آنها به دیابت در زندگی افزایش می یابد. مطالعات نشان می دهد زنان چاقی که اضافه وزن خود را کم می کنند، احتمال خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهند. تحقیقاتی که بر روی مردان انجام گرفته نتایج یکسانی را نشان می دهد. اکثر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اضافه وزن داشته اند. از این رو، کاهش وزن اضافی کمکی موثر در حفظ و کنترل قند خون است و در نتیجه از بروز ناراحتی های قلبی و عروقی جلوگیری خواهد کرد.

رسیدن به وزن طبیعی از بروز دیابت پیشگیری می کند. چاقی اغلب باعث از کار افتادن گیرنده های انسولین می شود، در نتیجه سلول قادر به جذب قند نبوده، قند خون افزایش می یابد. هنگامی که وزن کم است مقدار کافی انسولینی که در بدن وجود دارد می تواند قند را بسوزاند، ولی هنگامی که وزن زیاد است انسولین برای سوزاندن قندی که در سراسر بدن وجود دارد کم می آورد. افزون بر آن، این افراد چاق بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری های قلب و عروق، ناراحتی های تنفسی، عضلانی، مفاصل، فشار خون و چربی خون بالا قرار دارند.

به طور کلی یکی از اقدام های اساسی در کنترل بیماری های دیابت کنترل وزن است که با رعایت برنامه غذایی و فعالیت بدنی امکان پذیر است. روی هم رفته کسانی که توانستند ۷-۵ درصد از وزن خود را از طریق رژیم غذایی و ورزش (مانند قدم زدن، پیاده روی، کوه پیمایی، دوچرخه سواری) کم کنند، خطر دیابت را برای تقریباً سه سال آینده تا ۵۸ درصد کاهش دادند. برای افراد بالاتر از ۶۰ سال، این نوع تغییر در رژیم غذایی و فعالیت جسمانی، خطر بروز دیابت را تا ۷۱ درصد کاهش داد.

توصیه های مهم:

- لازم است وزن خود را به طور منظم و پیوسته اندازه بگیرید و از افزایش آن جلوگیری کنند.
- ورزش کنید، ورزش، یکی از اقدامات موثر در کنترل و پیشگیری از بروز دیابت است. ورزش علاوه بر پیشگیری از بروز دیابت، به حفظ و سلامتی بدن کمک می کند. پیاده روی، کوهنوردی سبک، دویدن سریع، دوچرخه سواری، شنا، طناب بازی، اسکی و غیره از جمله این فعالیت ها هستند. این ورزش ها کنترل بیماری دیابت را آسان می کنند.
- کنترل وزن داشته باشید. بسیاری از مشکلات پزشکی و بهداشتی به سبب چاقی های بیش از اندازه به وجود می آید. افراد چاق یا کم تحرک، آمادگی گرفتار شدن به بیماری قند را دارند؛ از این رو لازم است وزن خود را به طور منظم و پیوسته اندازه بگیرید و از افزایش آن جلوگیری کنید. چاقی اغلب باعث از کار افتادن گیرنده های انسولین می شود، در نتیجه سلول قادر به جذب قند نبوده، قند خون افزایش می یابد.
- از ریزه خوردن مانند خوردن تنقلات و یا چیپس در هنگام تماشای تلویزیون اجتناب نمایید.

- سعی کنید وزن مطلوب را حفظ نمایید. مصرف چربی را کاهش دهید. دریافت چربی را تا حد ممکن به حداقل برسانید؛ زیرا چربی حداکثر کالری را داراست. سعی کنید از کره یا روغن در نان استفاده نکنید
- میزان آگاهی خود را درباره بیماری قند افزایش دهید. آگاهی در مورد دیابت، چگونگی پیشگیری از بروز آن و روش های کنترل آن، کلید کنترل و حفظ سلامتی شما است. با مطالعه جزوه ها، کتاب های راهنما و شرکت در کلاس های آموزشی و مراجعه به کارشناس تغذیه، پیوسته میزان آگاهی خود را از این بیماری، افزایش دهید
- به دنبال درمان بیماری دیابت باشید. هنگامی که شما فهمیدید که دیابت دارید، می توانید گام های کنترل آن را بردارید. در درمان افراد مبتلا به دیابت، اعم از کودک و بزرگسالان، هدف نزدیک ساختن هر چه بیشتر میزان قند به اندازه طبیعی بدون ایجاد خطر و ناراحتی است.
- همیشه میوه ها و سبزی های تازه به مقدار زیاد خورده شود. اما نه آب میوه های غیرطبیعی که قند زیاد دارند. خوردن انواع و اقسام سبزی ها به علت داشتن ویتامین ها و عناصر معدنی گوناگون و نیز میوه های کم شیرین برای بیماران قندی بی نهایت مفید به نظر می رسد
- مصرف چربی را کاهش دهید. چربی بیشترین تراکم کالری را در برنامه غذایی دارد. چربی برای مبتلایان به بیماری قند بسیار بد است. بعضی از چربی ها زمینه را در انسان برای ابتلای به بیماری دیابت فراهم می کنند.
- به طور کلی شما می توانید با کاهش مصرف لبنیات پرچرب (ماست، دوغ، شیر، پنیر)، کاهش گوشت قرمز (گاو و گوسفند)، حذف غذاهای سرخ کرده و غذاهای تنوری (چیپس، همبرگر، پیتزا، سوسیس، کالباس) و سس های سالادی بازاری، میزان مصرف چربی را کاهش دهید. می توانید یک تا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن کانولا (Canola) را در طی روز به برنامه غذایی سالم خود بیافزایید.
- سس سالادتان را خودتان با مخلوط کردن ماست کم چربی یا بدون چربی، ادویه، سیر و چاشنی گیاهی (آویشن، پونه، نعناع) تهیه کنید. چربی روی انسولین اثر مطلوبی ندارد. چربی ها، به ویژه چربی های اشباع شده ممکن است مانع عمل طبیعی انسولین در بدن شوند و باعث مقاوم شدن سلول ها در برابر انسولین شوند.
- خوردن چربی را محدود کنید. زیرا باعث ابتلای زودتر شما به دیابت می شود. به نظر می رسد میزان چربی زیاد در برنامه غذایی، به ویژه چربی حیوانی اشباع شده تاثیر گذاری انسولین را از بین می برد.
- مصرف سالاد را فراموش نکنید. سعی کنید روزی یک بار سالاد بخورید و به یاد داشته باشید که خود سس سالادتان را با مواد کم چربی درست نمایید.

- بروکلی بخورید، زیرا منبعی سرشار از کروم است. این ماده معدنی به طور شگفت آوری بر روی قند تاثیر می گذارد. پژوهشی نشان داد که یک فنجان برکلی حاوی ۲۲ میکروگرم کروم است. یعنی ده برابر بیشتر از هر خوراکی دیگر. بروکلی، از گروه گیاهان چلیپایی است.
- از برنامه غذایی مناسب استفاده کنید. تغذیه سالم برای همه افراد ضروری است، ولی مبتلایان به دیابت باید توجه بیشتری به آن داشته باشند، زیرا با تغذیه سالم می توان آن را کنترل کرد. بدون رعایت رژیم غذایی، مصرف دارو چندان موفقیت آمیز نخواهد بود. هر چه اطلاعات شما در رابطه با غذا و تغذیه بیشتر باشد می توانید به برنامه ریزی غذایی خود انعطاف بیشتری بدهید. فرآورده های رژیمی که در استفاده از آنها باید جانب احتیاط رعایت شود شامل بستنی، کلوچه ها، آب نبات ها و کیک ها هستند. بهتر است از غذاهای متنوع استفاده نمایید، اما همواره مراقب اضافه وزن، قند و نمک اضافی در غذاهای تان باشید.
- از پرخوری بپرهیزید.
- از مصرف غذاهای شیرین و پر نمک خودداری نمایید.
- از میوه ها و سبزی های تازه و خام استفاده کنید
- تا حد امکان اطلاعات خود را درباره غذاها و عادت های مفید غذایی افزایش دهید.
- مراجعه منظم به پزشک فراموش نشود. وقتی دیابت توسط پزشک تشخیص داده شد و توسط کارشناسان پزشکی مدیریت شد، درمان بیماری قند به خودی خود تحت کنترل و حفاظت فرد دیابتی قرار می گیرد. این بدان معنی است که هر چه بیشتر درباره این بیماری و گزینه های پیش رو بدانید، بهتر خواهید توانست خودتان را مداوا نمایید. در مراجعه به هر پزشکی، بیماری قند خون را به آگاهی او برسانید.
- چنانچه فشار خون بالا دارید و میزان قند خون تان بالا می باشد، لازم است با نظر پزشک تان میزان فشار خون تان را تحت کنترل در آورید.
- از جوی دو سر و سبوس آن در برنامه غذایی تان استفاده نمایید. جو دوسر، یکی از مغذی ترین غلات است. متخصصان غدد داخلی از دانشکده پزشکی دانشگاه کنتاکی معلوم ساختند که آن دسته از بیماران دیابتی که رژیم غذایی آنها سرشار از فیبرهای جو دوسر و دیگر کربوهیدرات ها است، میزان مصرف انسولین خود را به نصف رسانده اند و در این میان تعدادی از آنها که اصولاً مصرف انسولین اندکی داشتند، توانسته اند از استفاده از این دارو را به کلی قطع کنند. این پژوهشگران نتیجه می گیرند که این فیبرها سرعت جذب کربوهیدرات ها را کم می کنند و بدین ترتیب از صعود ناگهانی قند خون جلوگیری می کنند.

- توصیه می شود روزانه یک قاشق چای خوری سبوس آسیاب شده و در صورت ابتلا به یبوست بیش از این مقدار مصرف نمایید. آرد جو د و سرکه از دانه جو دو سر به دست می آید و هر چه بیشتر تصفیه شده باشد (سبوس آن گرفته شده باشد) دارای کربوهیدرات بیشتر، در عوض پروتئین، مواد معدنی و ویتامین کمتری است. آرد جو دوسر دارای مقداری آنتی اکسیدان نیز می باشد و به همین جهت مقداری از آن را به آرد گندم، جو و آردهای دیگر اضافه می کنند تا عمر مفید آنها افزایش یابد.
- ماهی بخورید. به طور کلی بسیاری از پزشکان عقیده دارند که ماهی غذای بسیار خوبی برای بیماران دیابتی است. خوردن ماهی مانعی از ابتلا به دیابت می شود. ماهی بهترین غذا برای بیماری قندی و به ویژه برای بیماران دیابتی نوع دوم است.
منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، انتشارات آسیم
- ۲- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات سفیر اردهال
- ۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

4-How to Lose Weight Faster, But Safely, Jaclyn LondonHearst
Communications, 2018, (<https://www.goodhousekeeping.com>)

5-Managing Weight & Diabetes, Canadian Diabetes Association, 2018

6-More than 50 ways to prevent diabetes, department of health and human services, USA, 2004

7-Weight and Diabetes: Lose Pounds to Lower Your Risk, John Donovan,
WebMD LLC, 2018, (<https://www.webmd.com>)

8-Weight management, managing diabetes in primary care, diabetes
UK, 2004

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani@yahoo.com