

دیابت، پایان زندگی نیست...!

چگونه با بیماری قند، می توان موفق زندگی کرد؟

میزان اطلاعات خود را درباره بیماری دیابت 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.

درمان بیماری دیابت را جدی بگیرید. 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.

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 بیماری قند 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.^۱

از رژیم غذایی متنوعی استفاده نمایید. بسیاری از افراد هر روز غذاهای ثابتی را برای صبحانه و ناهار مصرف می کنند. هر چه برنامه غذایی شما

متنوع تر باشد، احتمال این که کلیه نیازهای تغذیه ای خود را برآورده کنید و گرسنگی خود را برطرف نمایید، بیشتر می شود. (ص ۲۳)^۱

تعداد وعده غذا خوردن تان را افزایش دهید. بهتر است که بیماران دیابتی به جای سه بار غذا خوردن معمولی، همان مقدار غذا را در شش وعده صرف نمایند. یعنی انسولین کم برای سوزانیدن قند کمی که در غذای کم خورده شده وجود دارد، کافی باشد. (ص ۲۳)^۱

بهداشت و مراقبت از دندان های تان را جدی بگیرید. با مراقبت پیوسته و منظم از دندان های خود، می توان آن ها را در مدت عمر حفظ کرد. اگر دندان ها به خوبی پاکیزه نشوند، مواد غذایی باقیمانده پیرامون آن ها می تواند زمینه بروز ناراحتی های دندان ها و از جمله پوسیدگی دندان ها را فراهم سازد. رعایت توصیه های بهداشتی دهان و دندان، نقش مهم و اساسی در پیشگیری از بروز ناراحتی های دهان و دندان و به ویژه پوسیدگی دندان ها را بر عهده دارد. همچنین با مراجعه منظم به دندان پزشک، در صورت لزوم با بر داشتن جرم روی دندان و ترمیم پوسیدگی دندان از پیشرفت آن جلوگیری به عمل آید.^{۱۸}

چنانچه بهداشت دهان و دندان درست و به موقع رعایت نشود، حتی گاهی مواقع ترمیم دندان خراب شده نیز سودی نخواهد داشت، زیرا دندان پر شده، از طرف دیگر دچار پوسیدگی و خرابی می شود.^{۱۸} دندان های خود را بعد از هر وعده غذا و قبل از خواب، خوب مسواک بزنید و بین آن ها را با نخ دندان تمیز کنید.^{۱۸}

افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عفونت لثه ها، پوسیدگی و لق شدن دندان ها هستند. همچنین دیابت می تواند توان افراد را برای مقابله با میکروب ها

کاهش دهد. این امر باعث افزایش خطر عفونت در لثه ها و استخوان های نگه دارنده دندان ها می شود. ممکن است لثه از روی دندان کنار برود ، دندان ها شل شوند یا زخم ها یا کیسه های چرک در لثه ها به وجود آیند، به خصوص چنانچه فرد قبل از ابتلا به دیابت دچار عفونت لثه شده باشد. از این رو توصیه می شود بهداشت دهان و دندان را دقیقاً رعایت کنید.^{۲۴}

همیشه اعمال جراحی دندان را تا هنگامی که کنترل قند خون تان به اندازه مناسب برسد، به تعویق بیندازید، زیرا قند خون بالا، مانع از بهبودی زخم دهان می گردد. برای تمیز کردن، جرم گیری و معاینه دندان ها و نیز گرفتن دستورات بهداشتی دهان و دندان ، هر شش ماه یک بار به متخصص دهان و دندان مراجعه نمایید.

از مصرف میوه ها و سبزی های تازه غافل نشوید. 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. (ص ۲۳)^۱

دیابت کمتر، با کنترل کاهش استرس! استرس (فشار روحی) می تواند قند خون شما را افزایش دهد. راه های کاهش استرس خود را بیاموزید. سعی کنید نفس عمیق بکشید، باغبانی کنید، پیاده روی کنید، روی سرگرمی خود کار کنید یا به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.^{۱۰}

سالاد بخورید تا از دیابت دور بمانید! 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.^۱

از ریزه خوردن مانند تنقلات و یا چیپس در هنگام تماشای

تلویزیون ، اجتناب نمایید!^{۱۷}

باورزش زندگی شیرین می شود! ورزش، یکی از اقدامات موثر در کنترل و پیشگیری از بروز دیابت است.^۱ با توجه به تاثیری که که ورزش در پایین نگه داشتن سطح گلوکز خون دارد، به آن **"انسولین غیر قابل مشاهده"** اطلاق می شود. متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی ورزش را در کنترل بیماری قند، نادیده می گیرند. امروزه ثابت شده است که ورزش در تنظیم قند خون و کاهش نیاز فرد مبتلا به انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده گلوکز، نقش قابل توجهی دارد.^۵

در بیشتر موارد با اتکاء به ورزش و برنامه غذایی مناسب می توان میزان قند خون را به طور مؤثر تحت کنترل دقیق درآورد و بروز آسیب‌های آن رابه حداقل رساند!^۵ اگر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستید، ورزش منظم می تواند به تاخیر یا حتی جلوگیری از ابتلا به دیابت کمک کند.^۴ ورزش هنگامی که دیابت دارید می تواند قند خون را حتی چند ساعت بعد، کاهش دهد و به کاهش سطح A1C در طول زمان کمک کند. همچنین ممکن است متابولیسم (سوخت و ساز) پروتئین و چربی را بهبود بخشد.^۶ ورزش علاوه بر پیشگیری از بروز دیابت، به حفظ و سلامتی بدن کمک می کند.

پیاده روی، کوه نوردی سبک، دویدن سریع، دوچرخه سواری، شنا، طناب بازی و غیره از جمله این فعالیت ها هستند. این ورزش ها کنترل بیماری دیابت را آسان می کنند. (ص ۲۲)^۱ ورزش را جزو برنامه زندگی تان قرار دهید. یک برنامه منظم ورزشی برای خود و اعضای خانواده تان در نظر بگیرید. انجام ورزش منظم و مرتب، یکی از مهمترین راه های کنترل بیماری قند است. برای

اینکه در طول روز فعالیت‌های بدنی بیشتری داشته باشید، باید از هر فرصتی برای تحرک استفاده نمایید، مانند بالا رفتن از پله‌ها به جای استفاده از آسانسور، انجام پیاده روی، بلند شدن از پشت میز و ورزش کردن.^۵

❖ دیابت کمتر، با کاهش وزن اضافی! بسیاری از مشکلات پزشکی و

بهداشتی به سبب چاقی‌های بیش از اندازه به وجود می‌آید. 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 بگیرد و از افزایش آن جلوگیری کنید. چاقی، اغلب باعث از کار افتادن گیرنده‌های انسولین می‌شود، در نتیجه سلول قادر به جذب قند نبوده، قند خون افزایش می‌یابد. (ص ۲۳)^۱ مهم‌ترین نکته‌ای را که یک بیمار دیابتی باید در نظر بگیرد، مبارزه با چاقی است. چاقی، خود گاهی مقدمه ابتلای به بیماری قند می‌شود!

❖ پیاده روی را امتحان کنید. نظرتان درباره یک پیاده روی کوتاه با یک

همراه (دوست و یا یکی از اعضای خانواده‌تان) هر صبح چیست؟ اگر جوابتان مثبت است، پس هر چه زودتر دست به کار شوید.^۵

❖ مراقب چشمان خود باشید. قند خون بالا، به شبکیه چشم آسیب می‌رساند.

گاه بیماری دیابت موجب کدورت عدسی و در نتیجه بیماری آب مروارید هم می‌شود. افراد دیابتی ممکن است باعث بروز بیماری آب مروارید (کاتاراکت)، یا آب سیاه (گلوکوم) شود. افراد غیر دیابتی نیز ممکن است به این مشکلات دچار شوند، اما اغلب دیابتی‌ها در سنین جوانی، به این مشکلات دچار می‌شوند. تغییر در عروق بسیار کوچک چشم، در نهایت منجر به بروز آسیب شبکیه در تقریباً تمام دیابتی‌های وابسته به انسولین (نوع

یک) و اکثریت بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ می شود. این بدان معناست که آزمایش سالانه چشم به منظور شناسایی تغییرات اولیه در چشم، حیاتی است.^{۲۴}

تخریب شبکیه به آرامی اتفاق می افتد. شبکیه چشم، دارای رگ های خونی بسیار کوچکی است که به راحتی آسیب می بیند. قند خون و فشار خون بالا، در دراز مدت می تواند به این مویرگ ها آسیب برساند. چنانچه بیمار دیابتی نظارت درستی بر قند خون نداشته باشد ممکن است تار بینی یا دو بینی، پیدا کند و در بدترین حالت، بینایی خود را از دست بدهد. ممکن است دیابت، باعث بروز بیماری آب سیاه شود.^{۲۴}

با غذاهای پر چرب خدافظی کنید! چربی، بیشترین تراکم کالری را در برنامه غذایی دارد.^۱ 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.^۱ پژوهش جدیدی در دانشگاه علوم بهداشتی کلرادو ثابت کرد که خوردن بیش از ۴۰ گرم چربی در روز (میزان موجود در یک همبرگر ۱۱۲ گرمی و یک چیپس بزرگ) میزان ابتلای شما را به دیابت تا سه برابر افزایش می دهد.^۱

به نظر می رسد میزان چربی زیاد در برنامه غذایی، به ویژه چربی حیوانی اشباع شده، تاثیر گذاری انسولین را از بین می برد. هر چه میزان چربی های چند زنجیره ای و اشباع نشده، به خصوص روغن ماهی بیشتر باشد فعالیت انسولین بهتر است و مقاومت به انسولین کمتر می شود. پژوهشگران گزارش دادند که خوردن غذاهای پر چرب، کارایی انسولین را از بین می برد و سطح قند خون را به میزان غیرطبیعی افزایش می دهد. میزان چربی های لبنی (ماست، شیر، دوغ،

پنیر) و حیوانی اشباع شده را کاهش دهید و در عوض میزان مصرف روغن ماهی را افزایش دهید، زیرا شما را از ابتلای به دیابت در امان نگه می‌دارد.^۱ به طور کلی شما می‌توانید 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 سس‌های سالادی بازاری، میزان مصرف چربی را کاهش دهید. (ص ۲۲-۲۳) می‌توانید یک تا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن کانولا (Canola) را در طی روز به برنامه غذایی سالم خود بیافزایید.^۱

خودتان سس سالاد درست کنید. سس سالادتان را خودتان با مخلوط

کردن ماست کم چربی یا بدون چربی، ادویه، سیر و چاشنی گیاهی (اویشن، پونه، نعناع) تهیه کنید. چربی، روی انسولین اثر مطلوبی ندارد. چربی‌های موجود در سس‌های بازاری خریداری شده، به ویژه چربی‌های اشباع شده ممکن است مانع عمل طبیعی انسولین در بدن شوند و باعث مقاوم شدن سلول‌ها در برابر انسولین شوند. سعی کنید از مصرف سس‌های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، کره، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب کنید.^{۱۵} بهتر است به جای مصرف اینگونه سس‌ها، از ترکیب روغن زیتون و سرکه سیب، آب غوره و یا آب لیمو استفاده نمایید و با اضافه کردن چاشنی‌های خوش بو (مانند پونه، نعناع، اویشن، پودرسیر، فلفل سیاه) و نیز استفاده از سبزی‌هایی مانند گوجه فرنگی، ساقه‌های کرفس، کدو سبز، کلم بروکلی، هویج، پیاز، سیر، قارچ، تره، جعفری تازه، ریحان، کاهو و خیار، از مصرف سالاد روزانه لذت بیشتری ببرید.^{۱۵}

از صبحانه‌هایی که شامل غلات سبوس‌دار است، مانند دانه‌های

سبوس‌دار گندم، گندم خرد شده یا بلغور جو دوسر لذت ببرید.^۸

فیبر غذایی، معجزه شگفت انگیز بر علیه دیابت! فیبر غذایی مصرف

نمایید. الیاف غذایی (فیبر)، جزء کربوهیدرات‌ها هستند، ولی فاقد هر گونه

ویتامین، مواد معدنی و یا انرژی می باشند و توسط بدن جذب نمی گردند. با

وجود این، نقش بسیار مهمی را در بدن ما ایفا می کنند. (ص ۲۳)^۱ اصولاً دو

دسته فیبر غذایی وجود دارد: دسته اول در آب قابل حل هستند (فیبر محلول)

و دسته دوم در آب قابل حل نیستند (فیبر غیر محلول).

از فیبرهای محلول می توان پکتین‌ها، صمغ‌ها و لعاب‌های گیاهی (

موسیلاژ (Mucilage) را نام برد که در میوه‌ها و مرکبات (پرتقال، نارنگی،

لیموشیرین، کریپ فروت، نارنج)، سیب، سیب زمینی، نخود و لوبیای خشک،

آرد جو دو سر و سبوس جو دو سر وجود دارد از طرف دیگر الیاف محلول

باعث کاهش و یا تثبیت مقدار گلوکز خون (قند خون) نیز می شوند و این امر

برای افراد مبتلا به بیماری قند بسیار حیاتی می باشد. (ص ۲۳)^۱

هر بار که مقداری الیاف غذایی مصرف می کنید باید به همان نسبت نیز آب

بیشامید، در غیر این صورت خطر ابتلا به یبوست، وجود خواهد داشت. وجود

فیبر زیاد در غذاها باعث می گردد که قند موجود در غذاهای خورده شده

خیلی به کندی جذب روده‌ها می شود. مبتلایان به دیابت نوع ۱ برای کمک

به پیشگیری از بروز یبوست و کاهش سطوح کلسترول، روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم

فیبر (الیاف غذایی) بخورند. انجمن دیابت آمریکا به بیماران دیابتی توصیه

کرده است که حداقل روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر مصرف کنید.^۱

کلم بروکلی، جادوی ضد دیابت! از مصرف کلم بروکلی غافل نشوید. کلم بروکلی، اثری معجزه بخش روی قند دارد. کلم 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 بروکلی حاوی ۲۲ میکروگرم کروم است. یعنی ده برابر بیشتر از هر خوراکی دیگر. (ص ۲۳)^۱

فرآورده های رژیمی که در استفاده از آنها باید جانب احتیاط رعایت شود شامل بستنی، کلوچه ها، آب نبات ها و کیک ها هستند. (ص ۲۳)^۱

پرخوری ممنوع! پرخوری، سنگینی زیادی روی دستگاه گوارش گذاشته و سبب بیماری قند می شود. (ص ۲۳)^۱

زندگی بهتر، با شیرینی کمتر! به طور کلی موادقندی نه تنها در سوخت و ساز بدن تان تداخل ایجاد می کند، بلکه ممکن است به بروز بیماری های گوناگون از قبیل پوسیدگی دندان و بیماری قند(دیابت) منجر شود. همچنین در ایجاد خستگی، تحریک پذیری و ناتوانی در تمرکز موثر است و رژیم گرفتن را مشکل تر می کند. کاهش مصرف قند، به بهبودی قابل توجهی در دیابت منجر می شود.

پاهایی سالم، برای تمام عمر! از پاهای خود به خوبی مراقبت نمایید. مراقبت صحیح از دیابت، به ویژه تنظیم خون، به حفظ سلامت پا کمک می کند. پاهای تان را تمیز و خشک نگه دارید. هرگز پا برهنه راه نروید. مشکلات و ناراحتی های پا را هر چه زودتر درمان کنید. (ص ۲۳)^۱ زخم های کوچک را درمان نمایید. چنانچه زخم یا بریدگی در پای شما پدید آمد، پس از انجام اقدامات اولیه هر چه سریع تر نزد پزشک بروید.^۱

➤ **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.^۱

➤ **توفان فشار خون بالا را مهار کنید!** 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. (ص ۲۳)^۱

➤ **جودوسر، جادوی شگفت انگیز برای کنترل قند خون!** ازجوی 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 آن ها 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 آن ها که اصولاً مصرف انسولین اندکی داشتند، توانسته اند 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.^۱

آرد جو د و سر که 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. (ص ۲۳) آرد جو دوسر، دارای مقداری آنتی اکسیدان می باشد و به همین جهت مقداری از آن را به آرد گندم، جو و آردهای دیگر اضافه می کنند تا عمر مفید آن ها افزایش یابد.

زمان وعده های غذایی ، با برنامه تزریق انسولین و نوع انسولین

هماهنگ گردد. مثلاً چنانچه بیمار، انسولین سریع الاثر مصرف می کند، برای تامین پوشش لازم، فرد باید در عرض ۱۵ دقیقه پس از تزریق انسولین برای پیشگیری از بروز کمی قند خون، غذا مصرف کند.

ماهی، غذایی شگفت انگیز برای دیابتی ها ! ماهی ، غذای خوبی برای

افراد دیابتی است.^۳ 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. (ص ۲۳) سطوح پایین ویتامین D در افراد مبتلا به دیابت، رایج است؛ بنابراین گنجاندن ماهی در رژیم غذایی، راه خوبی برای افزودن ویتامین D به رژیم غذایی است. ^۳ لازم به یادآوری است که افراد مبتلا به دیابت بدون تجویز پزشک نباید از کپسول های روغن ماهی، استفاده کنند. این کپسول ها برای بعضی از بیماران دیابتی مشکلاتی در تنظیم گلوکز بدن ایجاد می کنند. ولی خوردن ماهی بسیار سودبخش می باشد. ^۲ دانشمندان و پژوهشگران ، این فرضیه را مطرح کرده اند که مصرف ماهی ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

پیاز، جادوی ضد دیابت ! پیاز، تنظیم کننده قند خون است. پیاز چه خام و

چه پخته در پایین آوردن قند خون نقش مهمی دارد. انواع پیاز، جایگاهی

شناخته شده و مهم در درمان دیابت دارند. پژوهش های جدید و پیشرفته نشان می دهند که پیاز سطح قند خون را کاهش می دهد. (ص ۲۳)^۱

از کربوهیدرات های پیچیده بیشتر استفاده کنید. این مواد در سبزی های نشاسته ای، نان سبوس دار (نان سنگک، نان جو)، غلات تصفیه نشده (جو، گندم)، برنج قهوه ای، لوبیا و ماکارونی با گندم کامل (سبوس دار) یافت می شود. این غذاها باید نیمی از کل کالری شما را تامین کند. (ص ۲۳)^۱ کربوهیدرات ها، چاق نمی کنند. این غذاها سرشار از فیبر (الیاف گیاهی) هستند که ثابت شده است از بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کنند. همچنین کربوهیدرات ها در تثبیت قند خون و در نتیجه مهار اشتها مفید هستند.

مصرف نشاسته محدود شود، به ویژه نشاسته هایی که به سرعت جذب می شوند، مانند سیب زمینی و آرد سفید و آردهای فرآورده شده (بدون سبوس). بیشتر نشاسته ها از حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش) و غلات کامل (سبوس دار) تامین می شود. برخی از نشاسته ها با پروتئین کم چرب و چربی های منو اشباع جایگزین شود. (ص ۲۳)^۱

نمک زیاد، تهدیدی خطرناک برای سلامتی! مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. برای کمک به کنترل فشار خون و حفظ سلامتی قلبی-عروقی باید مصرف نمک به میزان ۲ تا ۳ گرم در روز محدود شود. (ص ۲۳)^۱

از نوشیدن مایه حیات و سلامتی، غافل نشوید! آب فراوان بنوشید. انسان می تواند بدون غذا چند هفته زنده بماند، ولی بدون آب در عرض چند روز خواهد مرد. بدن ما از ۵۰ تا ۷۰ درصد آب تشکیل شده است و قسمت اعظم

خون، مغز و عضلات را آب تشکیل می دهد. در استخوان نیز ۲۰ درصد آب وجود دارد. (ص ۲۳)^۱

✚ آجیل ، ضامن سلامتی و جادوی ضد دیابت ! به اندازه کافی آجیل (بادام ، گردو، بادام زمینی، پسته، تخمه کدو، فندق) بخورید. این مواد مغذی در تنظیم سطح قند خون ، به بدن کمک می کنند. خوردن بادام زمینی منجر به افزایش تدریجی و یکنواخت سطح قند و انسولین خون می شود. (ص ۲۳)^۱ این ویژگی بادام زمینی را برای کسانی که بیماری قند خون دارند، یا نسبت به تغییر سطح قند خون حساس هستند، خوراکی ای بی نظیر و عالی می سازد.

✚ قربانی غذای رستوران نشوید ! در صورتی که بیمار مبتلا به دیابت در بیرون از منزل غذا می خورد، باید با سیستم برنامه غذایی خود آشنایی داشته باشد. به فرد توصیه می شود رستوران هایی را انتخاب نماید که در آن ها بتواند غذای مناسب را انتخاب کرد.^۲

✚ از ترکیبات طبیعی کروم استفاده نمایید. اگر به دیابت نوع دوم مبتلا هستید، کروم، به تنظیم قند خون شما کمک می کند و باعث کاهش دوره درمان و کم کردن نیاز به انسولین می شود. چنانچه در معرض ابتلا به دیابت هستید ، کروم ممکن است شما را از ابتلای کامل دیابت نجات دهد. تعدادی از خوراکی های طبیعی سرشار از کروم عبارتند از: دانه ها، قارچ، غلات کامل (سبوس دار)، سریال های گندم، ریواس، مخمر آبجو و کلم بروکلی. جو، نیز سرشار از کروم است. جو، باعث ترشح بیشتر انسولین در آزمایش ها بر روی حیوانات می شود.

کلیه های تان را دریابید! دیابت می تواند به عروق خونی کوچک کلیه که برای صاف کردن و پاک سازی مواد جامد ضروری هستند، آسیب وارد کند. این امر موجب نارسایی برگشت ناپذیر کلیه می شود که به آرامی در عرض چند سال رخ می دهد. قند، فشار خون بالا به گلومرول های کلیه (صافی های بسیار ریز کلیه ها) آسیب می رساند. هنگامی که کلیه ها آسیب می بینند، کار برداشت مواد زائد و اضافی را به خوبی انجام نمی دهند، این مواد در بدن انباشته می شود و آسیب می رساند.^{۲۴}

به محض پیدایش آسیب کلیوی مانند فشار خون بالا، یا تورم پاها و دست ها، کلیه ها به شدت آسیب دیده اند. یکی از نشانه های شروع آسیب دیدن کلیه ها، دفع مقدار زیادی پروتئین از کلیه ها است که در ادرار پدیدار می شود. در مسیر بیماری دیابت، کلیه ها به طوری آسیب می بینند که قادر به تصفیه کامل خون نیستند؛ بنابراین این مواد زائد در بدن جمع می شوند و در صورت عدم درمان کلیه ها، به سمت نارسایی پیش می روند و حتی ممکن است نیاز به پیوند یا دیالیز شود.^{۲۴}

خواندن برچسب مواد غذایی را جدی بگیرید. عادت کنید برچسب مواد غذایی را بخوانید و به دنبال موارد زیر بگردید، چون مشخص کننده انواع گوناگون قند هستند: شیر ذرت، گلوکز، ملاس، ساکاروز، لاکتوز، شربت افرا، فروکتوز، مالتوز، ذرت خوشه ای. در صورتی که روی برچسبی یک یا چند مورد از این مواد فهرست شده بود، معنی اش این است که در آن غذا، قند وجود دارد که ممکن است مقدار آن هم زیاد باشد، در صورتی که قند را از رژیم غذایی خود حذف نمایید، تعجب خواهید کرد که قند خون تان چقدر پایین می آید.^۲

از سلامت پوست تان غافل نشوید . قند خون بالا به عصب ها و رگ های پوست آسیب می زند و باعث دگرگونی هایی در بافت پوست می شود. بافت آسیب دیده ، جایگاه خوبی برای باکتری ها و قارچ ها است. زخم های چنین بافتی نیز دیر بهبود می یابند. دردیابتی ها ، گردش ضعیف خون به پوست می تواند منجر به زخم و عفونت شود و زخم ها به کندی بهبود می یابند. زخم ها و عفونت های پا ، ممکن است هرگز التیام نیابند و منجر به لزوم قطع عضو شوند.^{۲۴}

روش های پخت و پز کم چربی مانند کباب کردن و بخارپز یا سرخ کردن با مقدار کمی روغن را انتخاب کنید.^{۱۵}

دارچین ، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل دیابت ! برای افزایش فعالیت انسولین، ادویه ها را به غذا اضافه کنید. ذائقه ما در تعیین نوع ادویه ها (چاشنی های سلامتی) در غذای مان، نقش اصلی را دارد. مثلا از دارچین برای شیرینی هایی مانند پای کدو حلوائی استفاده می شود . چنین ادویه هایی عملا خاصیت دارویی دارند و به شما کمک می کند که میزان قند لازم بدن را تنظیم کنید. (ص ۲۰۴)^۲

دانشمندان کشف کرده اند که ادویه های گوناگون انسولین را تحریک می کنند، یعنی باعث می شوند بدن از قند موجود خود، به طور موثری استفاده کند و بنابراین نیاز به انسولین کمتری داشته باشد. پوست دارچین، از جمله گیاهانی می باشد که معتقدند دارای اثرات ضد دیابتی است. به نمی رسد که دارچین می تواند فعالیت انسولین را افزایش دهد و حتی انسولین به مقدار کم ، قدرت سوزانیدن قند بیشتری را پیدا می کند.

سبزی ریحان را دریابید! این سبزی با ارزش، روند ترشح انسولین را آسان تر می کند.^{۱۷}

سیب، میوه ای عالی برای دیابتی ها! سیب، خبر خوبی برای بیماران دیابتی، افراد با قند پایین و دیگرانی که به شدت نسبت به افزایش و کاهش میزان قند خون حساس هستند، است. میزان بالای فیبر غذایی موجود در یک دانه سیب، موجب می شود که سطح قند خون یا همان گلوکز خون، ثابت باقی بماند و به هر حال وجود ثبات در میزان قند خون با سطح متوازن شده آن، بر اشتهای شما لگام می زند! (ص ۲۳)^۱

مراقب برنامه غذایی تان در هنگام مسافرت باشید. به بیماران دیابتی توصیه می شود برنامه مسافرت خود را به متخصص تغذیه اطلاع دهند تا به آن ها آموزش داده شود در مقصد، دنبال چه غذاهایی باشند.

از مصرف افزودنی های شیمیایی، خودداری نمایید. تا آن جا که امکان دارد غذاهایی کاملاً طبیعی مصرف کنید. برچسب های مواد غذایی را بخوانید. هر موقع می توانید، به جای استفاده از غذاهای آماده، خودتان آشپزی کنید. (ص ۲۳)^۱

عوارض دستگاه عصبی را جدی بگیرید! قند خون بالا به مدت طولانی می تواند به رگ های خونی که به بعضی عصب ها اکسیژن می رسانند، آسیب برساند. همچنین قند خون بالا، می تواند به پوشش عصب ها آسیب وارد کند. عوارض عصبی، از عارضه های طولانی مدت دیابت نوع یک و دو است که معمولاً نیمی از افراد دیابتی از این عارضه رنج می برند. آسیب دیدن عصب های محیطی بازو ها، دست ها، ران ها و پاها می تواند به احساس گرفتگی در دست ها یا پاها بیانجامد.^{۲۴}

آسیب دیدن عصب های معده و روده در اثر قند خون بالا، به احساس ناراحتی در معده ، دل آشوبی، یبوست یا اسهال منجر شود. به طور کلی عوارض عصبی دیابت بصورت های زیر بروز می کند: مور مور شدن، درد، بی حسی یا ضعف در دست و پاها، مشکلات گوارشی مانند احساس پری شکم، تهوع، استفراغ، اسهال و یبوست، مشکلات ادراری با مشکلات جنسی مانند بی میلی جنسی، تغییر در واکنش چشم به نور یا تاریکی ، افزایش یا کاهش تعرق، سرگیجه و غش کردن ، از دست رفتن حس درد ، به طوری که حتی در حملات قلبی خود ممکن است درد را حس نکند، مشکلات کلیوی، گاه مشکلات عصبی به صورت دید دو تایی یا فلج یک طرفه صورت بروز می کند. نورو پاتی، نوعی آسیب عصبی است که احتمالاً در اثر بالا بودن غلظت گلوکز در عروق کوچک و پایانه های عصبی ایجاد می شود. نوروپاتی، می تواند منجر به ضعف دست و پا و مور شدن آن ها ، سوزش یا احساس کرخی در پا و حتی انگشتان و بازو ها شود. همچنین نوروپاتی می تواند به مشکلاتی در هضم غذا، تهوع، استفراغ، اسهال یا یبوست بیانجامد. مشکلات بلع یا رفلکس اسید، نیز ممکن است رخ دهد. ۲۴

شنبلیله ، گیاه شگفت انگیز کاهش دهنده قند خون ! شنبلیله دارای

قدرت چشم گیری در پایین آوردن قند خون است ، به ویژه دانه آن ساییده و مصرف شود. قدرت دانه های شنبلیله را که مدت های زیادی است در آسیای میانه و هند برای درمان تعدادی از بیماری ها از جمله دیابت مصرف می شود، نادیده نگیرید. دانه شنبلیله ، به عنوان ترکیبی با اثرات کاهش دهنده گلوکز (قند خون) و کلسترول خون (چربی خون) شناخته شده است. بیماران قندی و افرادی که چربی خون شان زیاد است بهتر است

هفته ای دو تا سه بار غذاهایی را مصرف کنند که در آن شنبلیله زیاد، وجود داشته باشد. (ص ۲۳)^۱ اکنون مدارکی وجود دارد که نشان می دهد دانه های شنبلیله به تنظیم بیماری دیابت کمک می کنند. در مطالعه ای تاثیر مصرف دانه شنبلیله بر گلوکز و چربی های خون افراد دیابتی نوع ۱ مورد بررسی قرار گرفت. (صص ۲۰۸-۲۰۷)^۲

از روغن های سالم استفاده کنید. بهتر است برای پخت و پز غذا از روغن های گیاهی (مانند روغن های آفتابگردان، زیتون، کنجد، ذرت و سویا) و روغن های ماهی و غیرا شباع استفاده نمایید.^{۱۴} به جای مصرف چربی هایی زیان آور حیوانی و اشباع شده، مدتی از روغن های مایع مانند روغن های زیتون، آفتابگردان، ذرت، کانولا و سویا استفاده کنید و نتیجه آزمایش های پزشکی خود را مقایسه نمایید.^{۱۴}

مصرف نان ها، شیرینی ها و دیگر خوراکی های تجاری (مانند کیک،

نان روغنی، پیراشکی، کلوچه، چیپس، پفک) را کاهش دهید، زیرا اینگونه مواد، سرشار از چربی های پنهان هستند. چیپس یا انواع دیگر سیب زمینی سرخ شده، سرشار از چربی می باشند.^{۱۴}

به سلامت به قلب و عروق تان اهمیت بدهید. علت مرگ در بیش از ۸۰ درصد افراد دیابتی، اختلال قلبی یا عروق قلبی است، احتمال بروز تصلب شرایین (سفت شدن دیواره رگ ها)، بیماری عروق کرونر، فشار خون بالا، افزایش سطوح کلسترول خون (چربی خون)، حمله قلبی و سکته در بیمار دیابتی بیشتر است. دیابت خطر بروز بسیاری از بیماری عروق کرونر (عروق غذا دهنده قلب) را به میزان زیادی افزایش می دهد.^{۲۴}

دیابت مقدار کلسترول خون (چربی خون) را افزایش می دهد. هنگامی که مقدار کلسترول بسیار بالا است، رگ های بزرگ ، دچار گرفتگی می شوند و باریک می شوند. این گرفتگی که باعث سفت شدن رگ ها در جایگاه گرفتگی می شود و تصلب شرایین یا سخت شدن دیواره رگ ها نام دارد. گرفتگی و باریک شدن رگ ها ، جریان خون را در سرتاسر بدن دچار مشکل می کند. زمانی که رگ ها باریک می شوند، خون کافی به پاها نمی رسد و بیماری های رگ های مفصلی، خود را نشان می دهند. همچنین گرفتگی و باریک شدن رگ های ویژه قلب، موجب بروز حمله قلبی می شوند. رگ های خونی گرفته و باریک، به فشار خون بالا می انجامد.^{۲۴}

به جای سرخ کردن گوشت مرغ و ماهی در روغن یا کره ، می توان با ادویه های خوش بو یا در آب مخلوط با آب لیمو ، آب پز کنید. گاهی می توان برای سرخ کردن یا تفت دادن سبزی ها به جای روغن ، از آب مرغ استفاده کرد، البته در این حالت شعله اجاق گاز، باید کمتر از همیشه باشد. به جای سرخ کردن پیاز با روغن، آن را با آب بپزید.^۱ در صورتی که لازم است غذا سرخ شود از سرخ کردن آن در روغن زیاد خودداری کرده و فقط بسیار محدود، یعنی به اندازه چرب شدن ته ظرف از روغن استفاده نمایید. همچنین برای استفاده کمتر از روغن ، جهت تهیه غذا از ظروف تفلون و نچسب استفاده کنید.^{۱۴}

مصرف دانه های سحر آمیز را از یاد نبرید! برای مبتلا نشدن به دیابت و توانایی مهار این بیماری، خوراکی های سرشار از کربوهیدرات و فیبر غذایی مانند حبوبات را مصرف کنید. حبوبات (انواع لوبیاها مانند لوبیا سفید، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، باقلا، ماش، عدس، نخود، نخودفرنگی)

به خاطر داشتن مقادیر زیادی فیبر غذایی، یعنی ماده سبوس دار مانند فیبر محلول در آب، قدرت زیادی در تنظیم قند خون دارند. حبوبات، قند و انسولین بدن را منظم می سازد. (ص ۲۳)^۱ استفاده به جا و کافی از حبوبات، گاهی باعث می شود که نیاز بیمار قندی به انسولین و یا قرص های مولد انسولین برطرف شود.^۲

رژیم غذایی سرشار از فیبر غذایی (الیاف غذایی) کارایی بسیار عالی دارد که حتی باعث می شود بیماران دیابتی با داشتن این رژیم نیازی به مصرف مکمل های انسولین و دیگر داروهای ضد دیابتی نداشته باشند. ریختن مقادیر کافی لوبیای چیتی پخته شده در سالاد و یا خوردن آن همراه با روغن زیتون، آب لیمو و پودر گلپر به کم شدن قند خون، کمک فراوان می کند.^۲

یک حبه سیر و کاهش قند خون! سیر خام، در پایین آوردن قند خون، نقش مهمی دارد. (ص ۲۳)^۱

چربی های اضافی گوشت، را پیش از پخت غذا جدا کنید. ضروری است پیش از مصرف گوشت قرمز، تمام چربی های قابل دیدن آن را جدا کنید. برای این کار می توان همه چربی های ظاهری گوشت را با **کارد تمیز جدا کرده و دور بریزید.**^{۱۴}

نظری هم به شلغم داشته باشید! شلغم خام، حاوی انسولین گیاهی است و برای بیماران مبتلا به دیابت مفید است.^{۱۷}

کلسترول اضافی، خدا حافظ! آزمایش خون می تواند سطح کلسترول خون (چربی خون) و تری گلیسیرید شما را اندازه گیری کند. یکی از انواع کلسترول، کلسترول خون خوب (HDL) برای سلامت قلب شما مفید است، در حالی که مقدار زیاد کلسترول خون بد (LDL) و تری گلیسیرید

می توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهند . با توجه به خطر بالای بیماری قلبی، افراد مبتلا به دیابت ، باید میزان کلسترول خون خود را به دقت کنترل کنند.^{۱۳}

✚ خيار برای بیماران قندی مفيد است . افرادی که طبیعت سرد دارند ، در خوردن خيار اعتدال را رعایت نمایند. خيار ایجاد نفخ می کند و بهتر است کسانی که ناراحتی معده دارند در مصرف آن زیاده روی نکنند. خيار اگر قبل از غذا یا همراه آن به عنوان سالاد خورده شود، این ناراحتی کمتر شده و به هضم غذا کمک می کند. خوردن خيار همراه با نمک ، هضم آن را آسان تر می کند.^{۱۷}

✚ در انتخاب کفش مناسب بیشتر دقت کنید. انتخاب اندازه مناسب کفش برای همه افراد بسیار مهم است، ولی این مسأله در افراد مبتلا به دیابت اهمیت بسیار بیشتری دارد. برای انتخاب یک کفش مناسب در کنار زیبایی، باید به راحتی انگشتان پا و پاشنه توجه داشت. دیابتی ها، در انتخاب کفش دقت داشته باشند. پوشیدن کفش نامناسب در مبتلایان به دیابت ، به ویژه بیمارانی که به کنترل بیماری خود بی توجه هستند، موجب آسیب زدن به عروق اعصاب پا می شود.^{۱۹}

هنگام خرید کفش، بیماران مبتلا به دیابت باید بسیار دقت کنید تا اندازه آن مناسب پا باشد. بهترین انتخاب در مورد کفش در افراد دیابتی، کفش های طبی است. زیرا در این نوع کفش ها تمام نکات ایمنی برای حفظ سلامت پا رعایت شده است. در مورد کفش مناسب برای پیاده روی، نکاتی است که باید به آن دقت کنید. در غیر این صورت ، در دراز مدت پاها دچار آسیب می شوند.^{۱۹}

زخم های دیابتی را جدی بگیرید! زخم های دیابتی ، جراحت هایی در پوست ، چشم و در بافت های جنسی بدن افراد دیابتی نوع یک و دو می باشند. بیش از ۷۵ درصد افراد دیابتی مبتلا به زخم های دیابتی هستند که در برخی موارد منجر به قطع عضو می شود. که در صورت مراجعه به پزشک به خوبی درمان می شوند. زخم ها در هنگام بروز ، مستعد عفونت هستند. اگر چه عفونت به ندرت در علت شناسی زخم های دیابتی دخالت دارند. این جراحت ها معمولا به دلیل زخم های اولیه ، التهاب ، عفونت و یا شرایط دارویی ایجاد می شوند که سلامتی را به خطر می اندازند.^{۲۴}

مراقب عفونت های مکرر خود باشید. سطوح بالای قند خون، فرایند طبیعی بهبودی بدن فرد و توانایی بدن برای مقابله با عفونت را دچار مشکل می کند. در زنان عفونت های مثانه و مهبل، بسیار رایج هستند.^{۲۴}

مراقب دستگاه تناسلی تان باشید. قند خون بالا به رگ ها ، عصب ها و ماهیچه های صاف درون آلت تناسلی آسیب می رساند. این آسیب می تواند باعث سستی و ناتوانی آلت تناسلی هنگام نزدیکی شود. در حدود ۳۵ تا ۵۰ درصد مردان دیابتی ، دچار این آسیب می شوند. به دلیل بروز مشکلاتی در گردش خون و آسیب عصبی تا ۵۰ درصد مردان مبتلا به دیابت، دچار ناتوانی جنسی می شوند. با نظارت و کنترل قند خون می توان از بروز این آسیب پیشگیری کرد. ناتوانی جنسی یا اختلال در نعوظ اندام تناسلی مردان، یکی از مهمترین و شایع ترین اختلالات جنسی ناشی از ابتلا به دیابت است که به طور عمیق و گسترده ای بر کیفیت زندگی زوجین، تاثیر می گذارد.^{۲۴}

دیابت در زنان هم خطر ابتلا به انواع و اقسام مشکلات جنسی را بیشتر می کند. کاهش میل جنسی، نرسیدن به اوج لذت جنسی (ارگاسم) ، کاهش بر

انگیختگی جنسی ، درد هنگام نزدیکی و عفونت های واژن با فراوانی های متفاوت بر بخش قابل توجهی از زنان مبتلا به دیابت بروز می کند. ^{۲۴}

منابع مورد استفاده:

۱- کنترل دیابت با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، نیک و نو، شماره ۱۰۸، مرداد

۱۴۰۱، سال نهم،، صفحه های ۲۲-۲۳

۲- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶ ، انتشارات سفیر اردهال

3-Fish, (<https://www.diabetes.co.uk>)

4-Physical Activity, Canadian Diabetes Association, 2022

۵- دیابتی ها بخوانند ...: زندگی با ورزش، شیرین می شود! وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

6- Preventing Diabetes, John Muir Health,

(<https://www.johnmuirhealth.com>)

۷- با کوه نوردی منظم و مرتب وزن خود را کنترل کنید، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

8-Whole Grains: Hearty Options for a Healthy Diet, By
Mayo Clinic Staff, Mayo Foundation for Medical
Education and Research, 2017

9- Living Well with Diabetes, Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health ,& Human Services (<https://www.cdc.gov>)

10-4 Steps to Manage Your Diabetes for Life, U.S. Department of Health and Human Services (<https://www.niddk.nih.gov>)

11-Blood Glucose Testing for Diabetes New Zealand, (<https://www.diabetes.org.nz>)

12-Top 5 Diabetes Management Techniques, Indushealth Care, 2023, (<https://www.indushealthcare.org>)

13-4 Key Factors of Diabetes Management, 2023, Share Care, (<https://www.sharecare.com>)

۱۴- با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید! وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

15-Fats and Diabetes, The British Diabetic Association Operating as Diabetes UK, 2021, (<https://www.diabetes.org.uk>)

16-Dietary Fat and the Development of Type 2 Diabetes, Julie A. Marshall and Daniel H. Bessesen, American Diabetes Association, 2021, (<https://care.diabetesjournals.org>)

۱۷- اهمیت میوه های رنگارنگ در پیشگیری و کنترل دیابت، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۸- از دندان های تان به خوبی مراقبت کنید، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۱۹- در انتخاب کفش مناسب بیشتر دقت کنید، وحید
عرفانی ،

20-Learning to Live Well with Diabetes, US Department
of Health and Human Services, 2018

21-Living Well with Diabetes, Goshen health, 2019

22-Diabetes and Your Guide to Better Living with
Diabetes, Novo Nordisk, 2019,

23- 10 Tips for Healthy Eating with Diabetes, The British
Diabetic Association Operating as Diabetes UK,
(<https://www.diabetes.org.uk>)

۲۴- آسیب های ناشی از دیابت را جدی بگیرید!، وحید
عرفانی ،



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir