

نقش تغذیه مناسب در کنترل دیابت

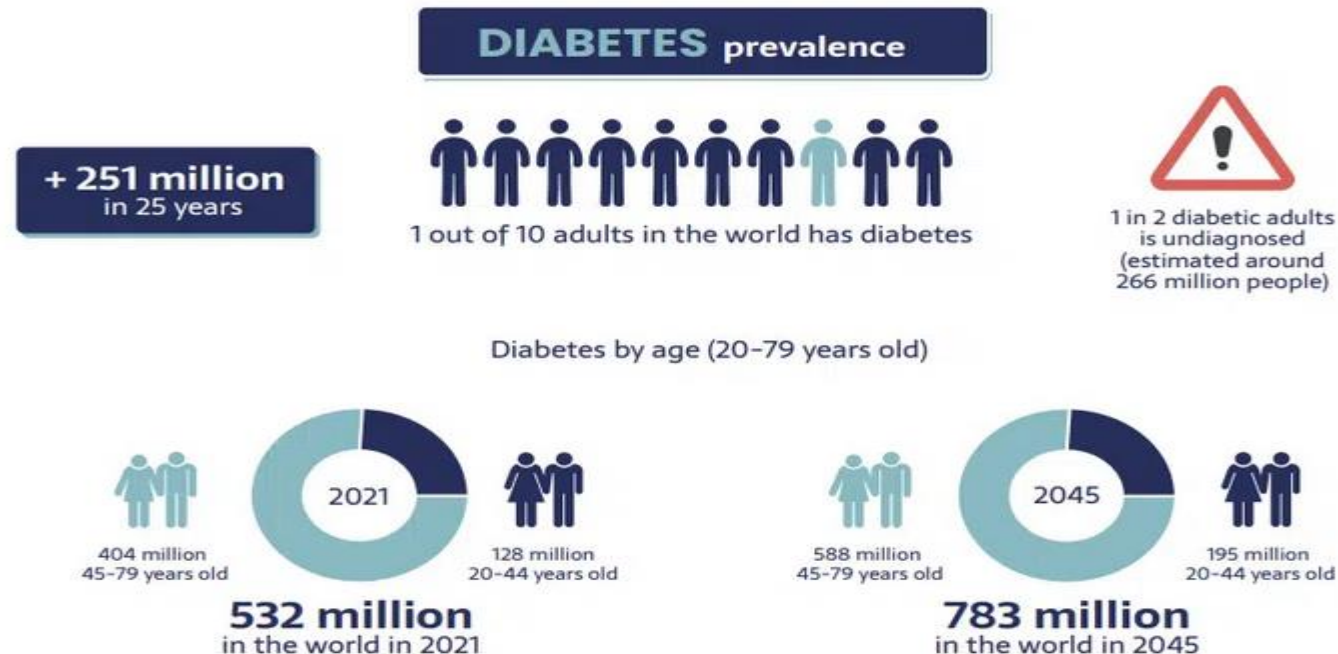
مدرس : مریم مهارت
کارشناس ارشد تغذیه

اداره سلامت و تندرستی آموزش و پرورش فارس با همکاری گروه بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز
آبان ۱۴۰۲

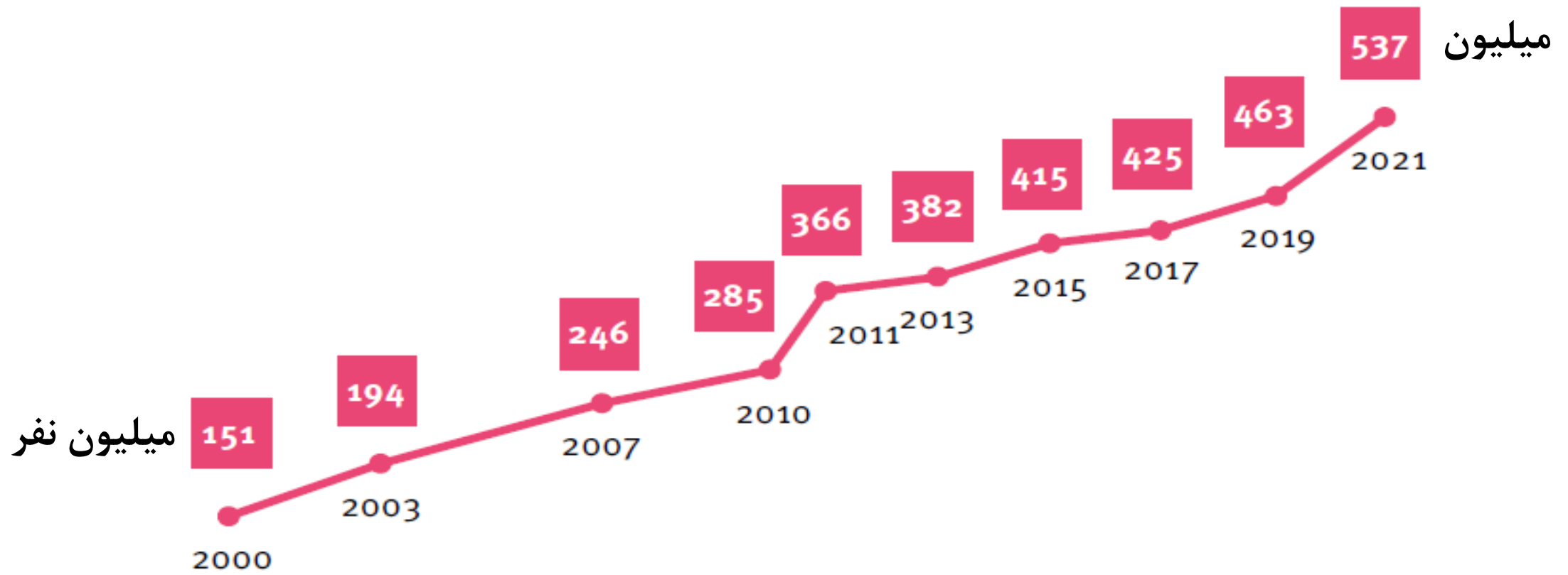


شیوع دیابت در جهان

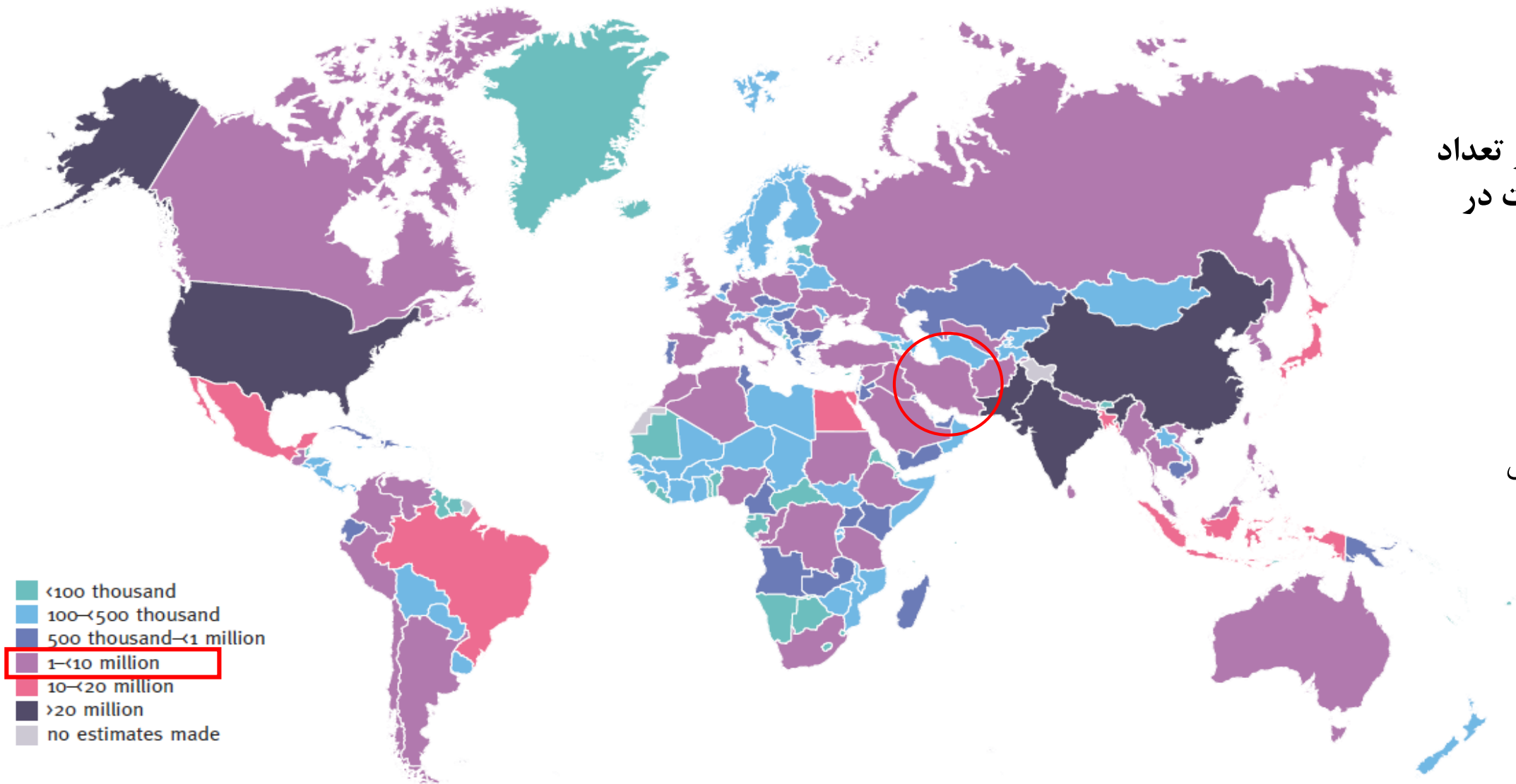
- بر اساس آخرین آمار، در جهان ۵۳۷ میلیون بزرگسال (۲۰ تا ۷۹ سال) با دیابت زندگی می کنند (۱ نفر از هر نفر ۱۰).
- پیش بینی می شود این تعداد تا سال ۲۰۳۰ به ۶۴۳ میلیون و تا سال ۲۰۴۵ به ۷۸۳ میلیون افزایش یابد.
- دیابت مسئول ۶.۷ میلیون مرگ در سال ۲۰۲۱ بوده است. (۱ مرگ در هر ۵ ثانیه)
- نیمی از بیماران مبتلا به دیابت از بیماری خود بی خبرند.



روند تغییرات تعداد افراد مبتلا به دیابت در جهان (سال ۲۰۰۰-۲۰۲۱)



تعداد افراد مبتلا به دیابت در جهان در سال ۲۰۲۱



۵ کشور اول از نظر تعداد
افراد مبتلا به دیابت در
خاورمیانه :

1. پاکستان

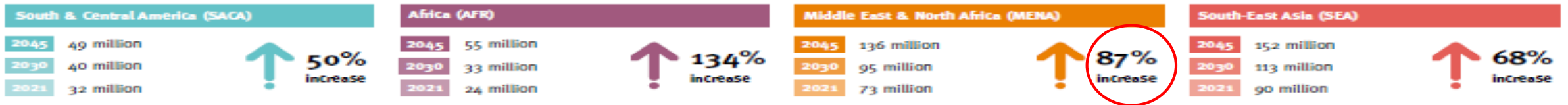
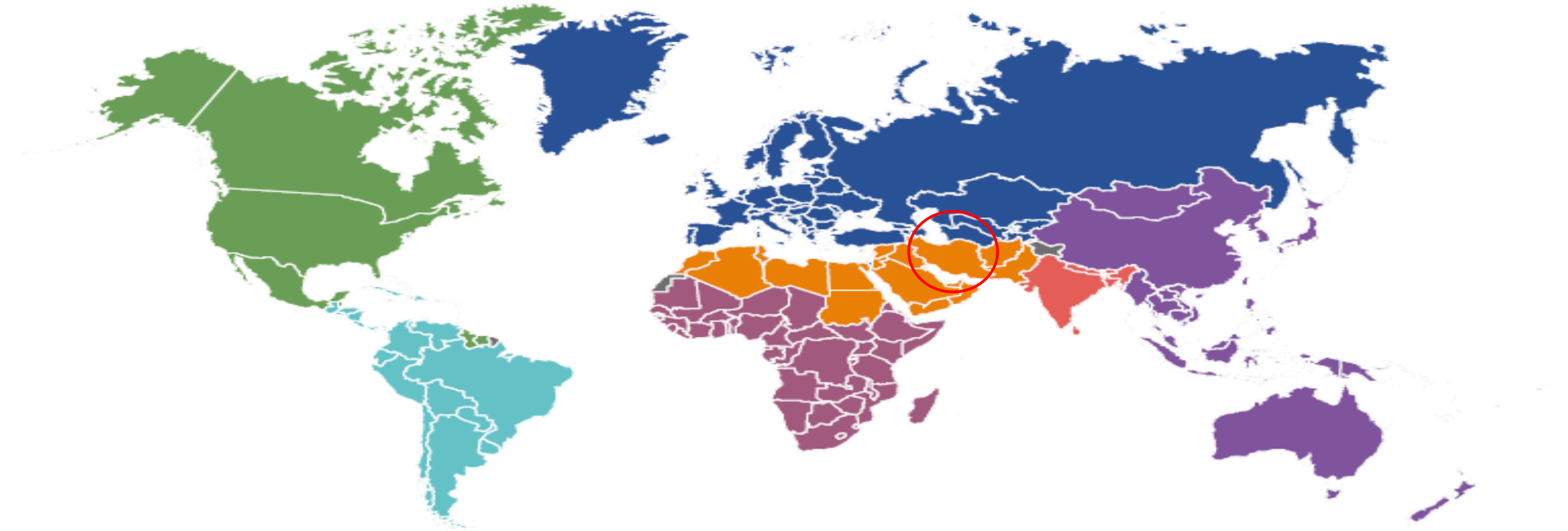
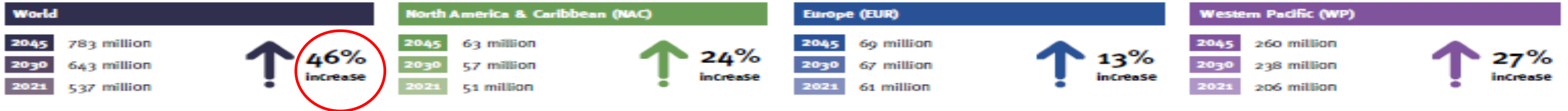
2. مصر

3. **ایران**

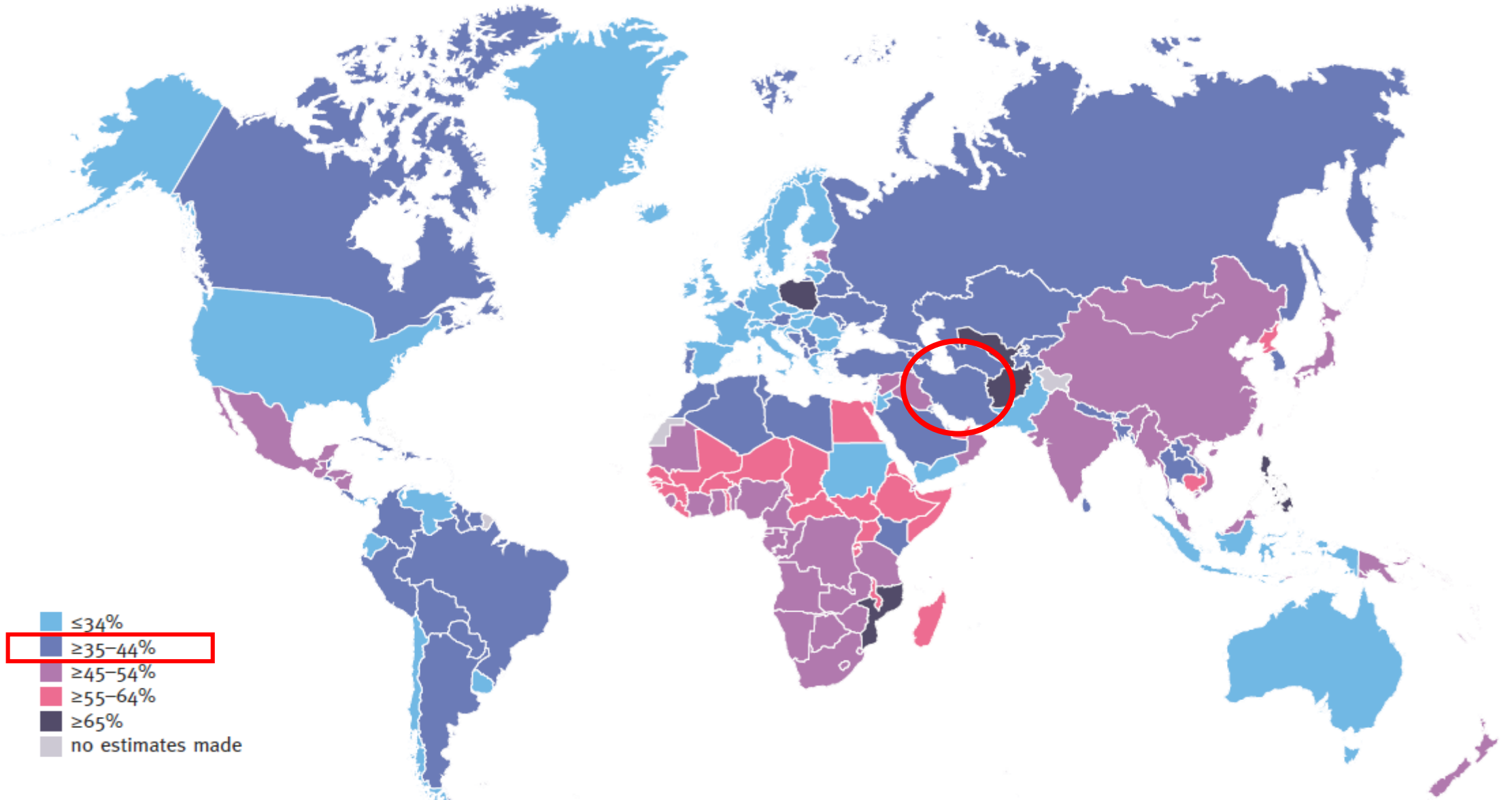
4. عربستان سعودی

5. سودان

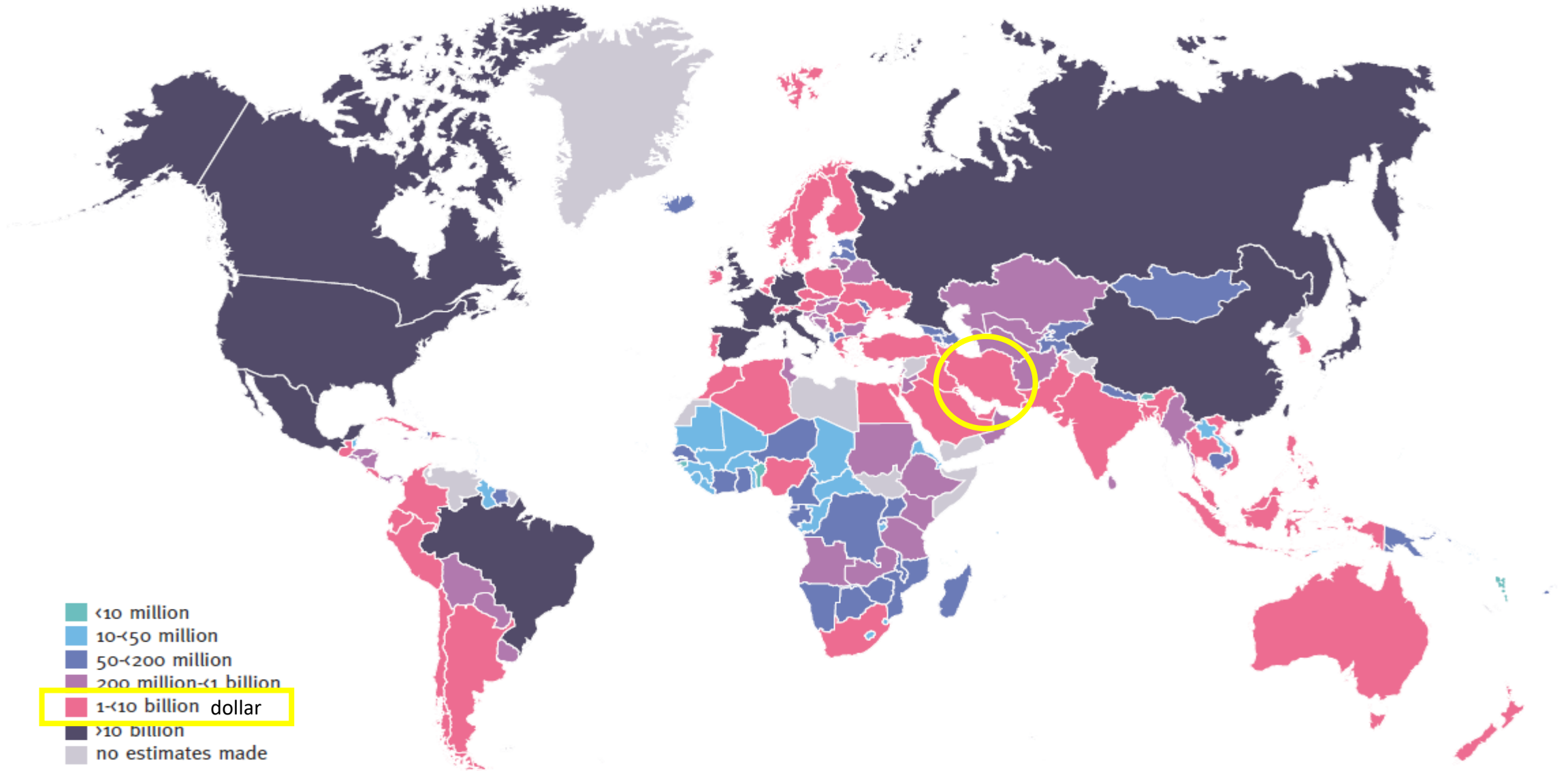
پیش بینی تعداد افراد مبتلا به دیابت در جهان ، سال ۲۰۲۱-۲۰۴۵ (گروه سنی ۲۰-۷۹ سال)



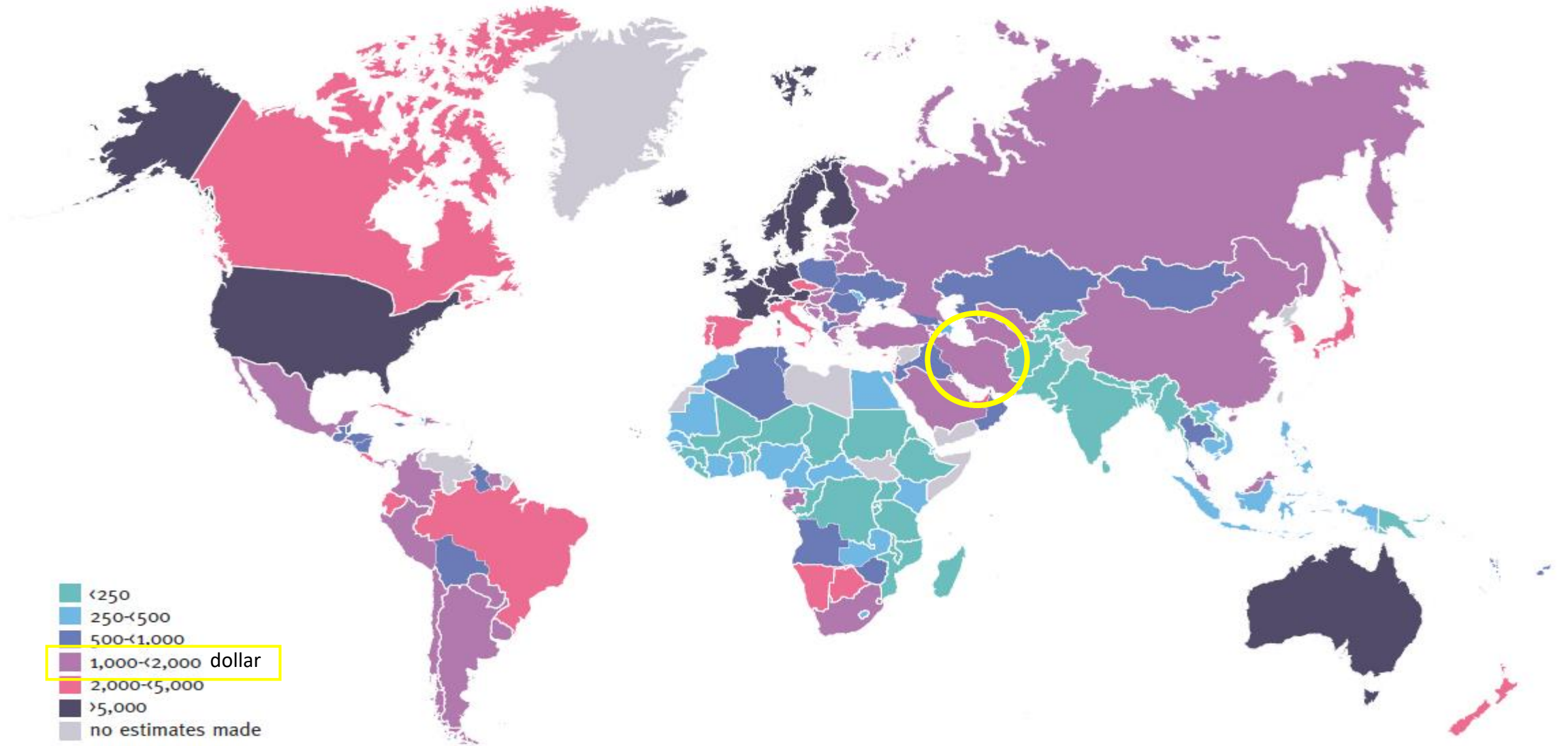
نسبت بزرگسالان (۲۰ تا ۷۹ سال) مبتلا به دیابت تشخیص داده نشده در سال ۲۰۲۱



کل هزینه های بهداشتی مرتبط با دیابت برای بزرگسالان (۲۰ تا ۷۹ سال) مبتلا به دیابت در سال - ۲۰۲۱



هزینه های بهداشتی مرتبط با دیابت به ازای هر فرد مبتلا به دیابت در سال - ۲۰۲۱



دیابت

دیابت شامل گروهی از اختلالات متابولیک است که با افزایش مزمن قند خون در نتیجه وجود نقص هایی در ترشح انسولین، عملکرد انسولین، و یا هر دو حاصل می شود.



انواع دیابت:

1. دیابت نوع یک
2. دیابت نوع دو
3. دیابت بارداری

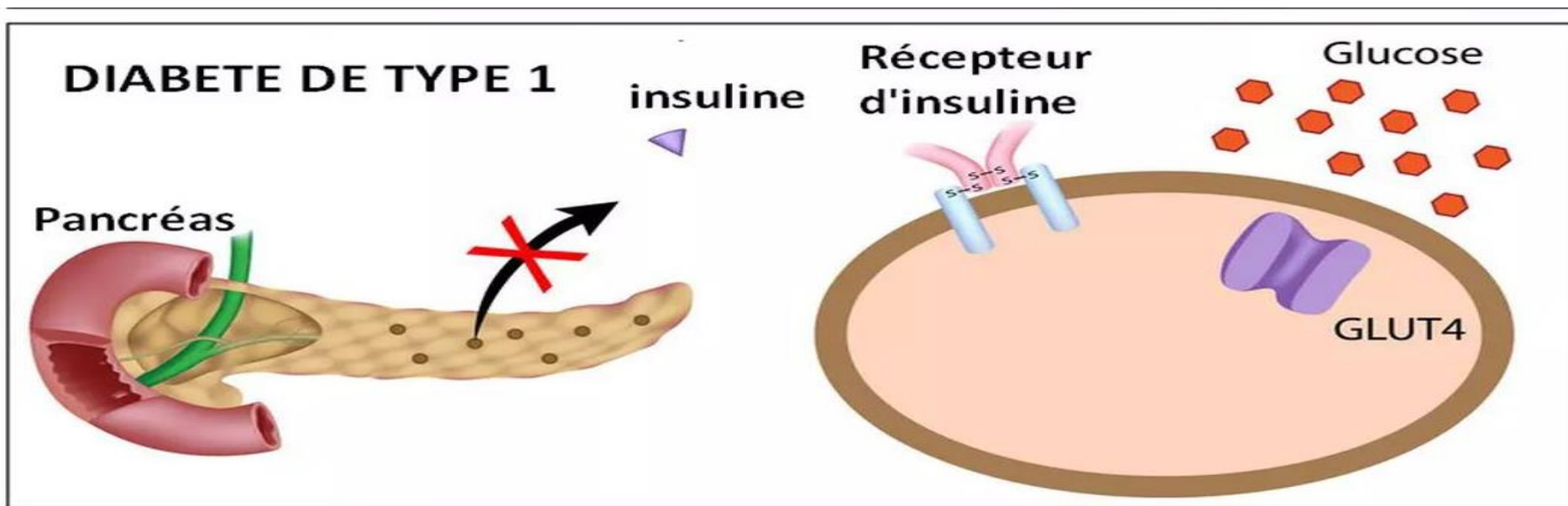
دیابت نوع یک

□ دیابت نوع ۱ با نام های دیگری نیز شناخته می شود: **دیابت دوره نوجوانی، دیابت وابسته به انسولین یا دیابت دوره کودکی.**

□ دیابت نوع ۱ که **۱۰-۵٪** کل موارد دیابت را تشکیل میدهد.

□ **تولید انسولین** از پانکراس به علت از بین رفتن سلولهای سازنده انسولین، متوقف میشود به همین خاطر افراد مبتلا به این

نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند.

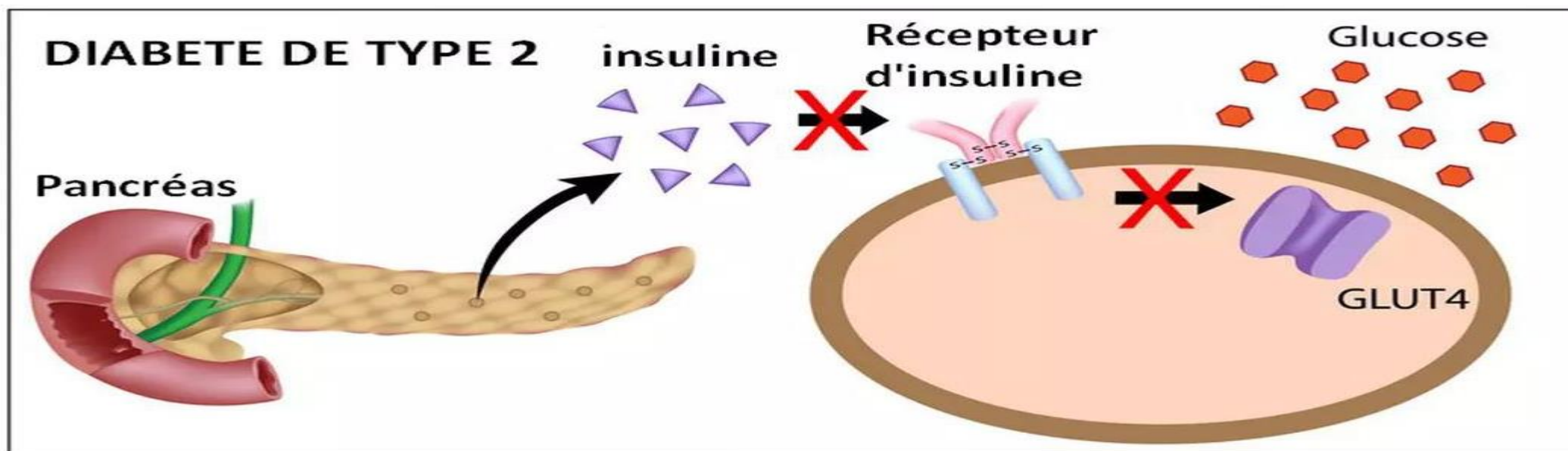


دیابت نوع دو

□ دیابت نوع ۲ با نام های دیگری نیز شناخته می شود: **دیابت بزرگسالان و دیابت غیر وابسته به انسولین**

□ دیابت نوع ۲ بیشتر در بالغین **بالای ۳۰ سال** و چاق دیده میشود و **۹۵-۹۰٪** کل موارد دیابت را شامل می گردد.

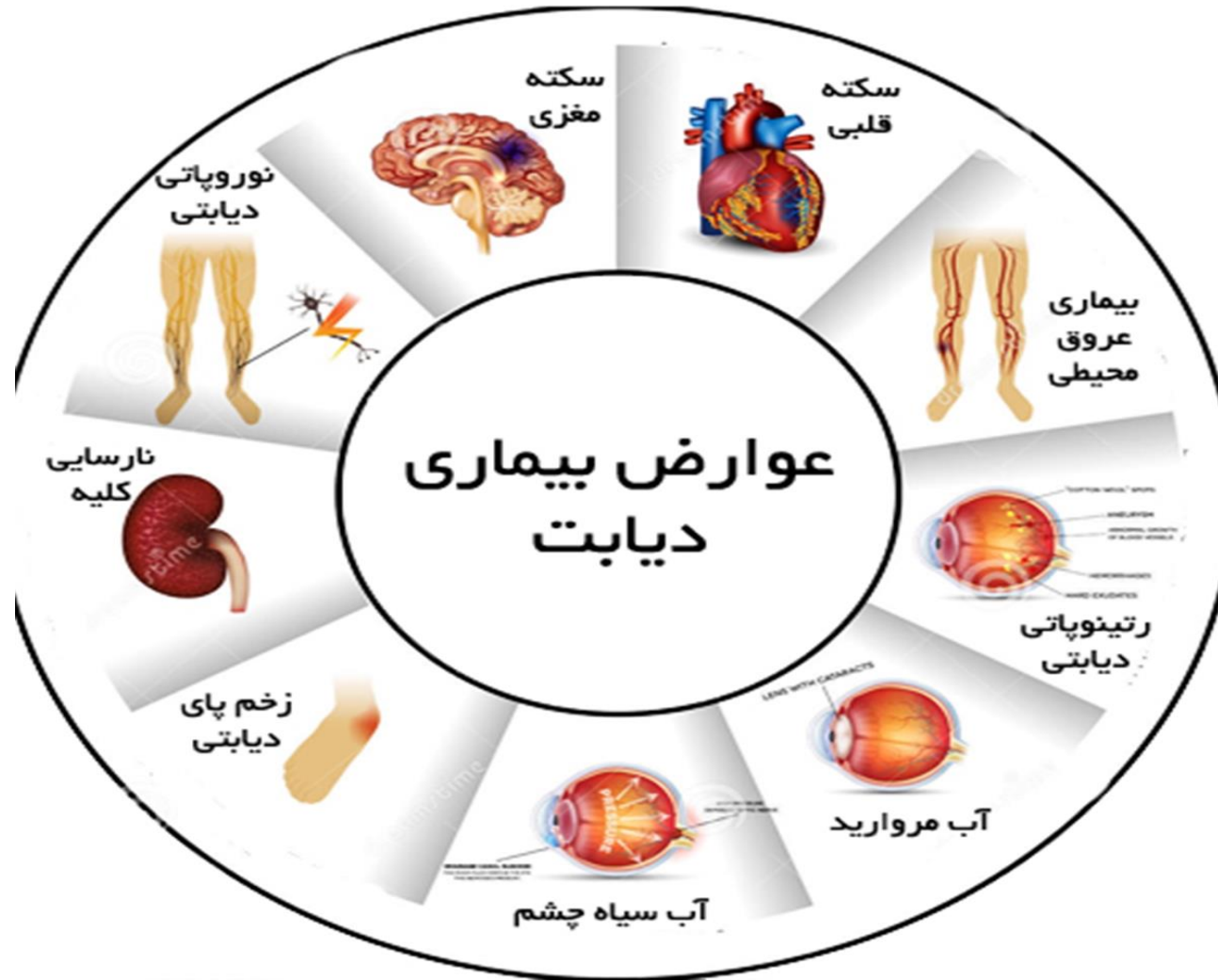
□ در این بیماری انسولین تولید شده از پانکراس به خوبی عمل نمیکند. در واقع یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمیکند و یا اینکه انسولین ترشح شده، به علت **وجود مقاومت به انسولین** مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارایی لازم است.



دیابت بارداری (GDM)

- دیابت بارداری (Gestational Diabetes) به دیابتی گفته میشود که برای اولین بار در طول بارداری تشخیص داده شود.
- غربالگری در هفته ۲۴-۲۸ بارداری
- این نوع دیابت معمولاً گذرا است و بعد از اتمام بارداری بهبود می یابد.
- خانمهای مبتلا به دیابت بارداری ممکن است بعداً در معرض خطر ابتلا به **دیابت نوع ۲** قرار گیرند.

عوارض مزمن دیابت



اصول کنترل بیماری دیابت

کنترل منظم قند خون

تغذیه صحیح و داشتن
وزن مناسب

اصول کنترل دیابت

مصرف منظم داروها

فعالیت بدنی کافی

اهداف تغذیه درمانی در افراد مبتلا به دیابت

- ❑ ترویج الگوهای سالم غذایی به منظور کنترل قند، چربی، فشار خون و وزن و تأخیر یا جلوگیری از عوارض دیابت
- ❑ تنظیم زمان مصرف وعده های اصلی و میان وعده ها به منظور پیشگیری از تغییر قند خون در افرادی است که دارو مصرف می کنند.
- ❑ برطرف کردن نیازهای غذایی فردی (براساس علایق شخصی و ویژگی های فرهنگی و)
- ❑ حفظ لذت از خوردن غذا
- ❑ تنظیم رژیم غذایی به جای تمرکز روی یک گروه درشت مغذی، ریز مغذی یا یک غذاهای خاص

تأثیر رژیم غذایی بر پیشگیری و کنترل دیابت براساس نتایج مطالعات

- نتایج مطالعات نشان داده اند که MNT ارائه شده توسط کارشناس تغذیه، سطوح HbA1C را ۱٪ در افراد مبتلا به دیابت نوع یک و ۱ تا ۲٪ در افراد مبتلا به دیابت نوع دو کاهش می دهد. این نتایج مشابه نتایج داروهای خوراکی کاهش دهنده قند خون می باشد.
- کاهش ۱۰ درصد از وزن بدن، سطوح HbA1C را به میزان ۱۵٪ کاهش می دهد.
- الگوهای غذایی غنی از SFA و TFA با افزایش مقاومت انسولین و خطر ابتلا به T2DM مرتبط است، در حالی که مصرف PUFA سبب کاهش خطر ابتلا به T2DM می گردد.
- رژیمهای غذایی غنی از فیبر و غلات کامل سبب افزایش حساسیت به انسولین، بهبود کنترل قند و چربی خون می شود.
- رژیم غذایی حاوی MUFA (مانند روغن زیتون) با بهبود کنترل قند خون و بهبود عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی در افراد مبتلا به دیابت نوع دو مرتبط است.

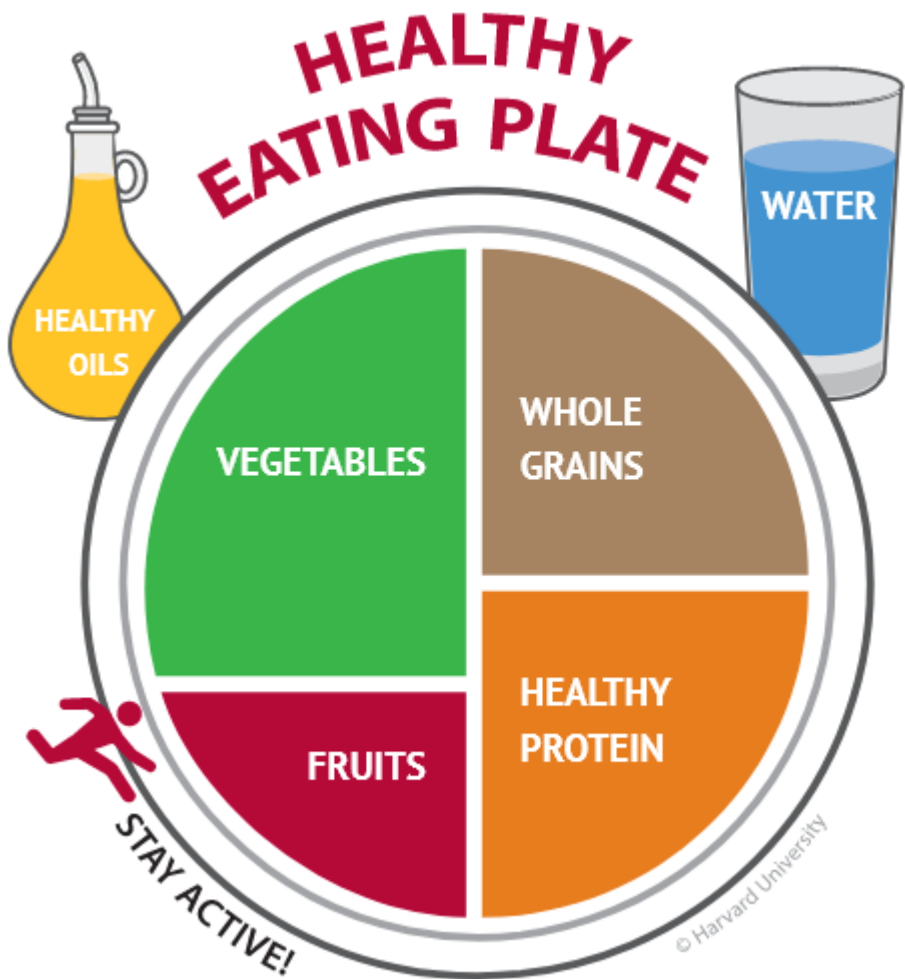
رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت

- ❑ رژیم غذایی بیماران دیابتی باید از نظر کمی و کیفی به آنچه برای یک فرد غیر دیابتی مطلوب است نزدیک باشد.
- ❑ رژیم غذایی باید حاوی انرژی کافی برای انجام فعالیت های روزمره باشد و در عین حال به کنترل وزن بدن کمک کند.
- ❑ رژیم های غنی از پروتئین نقش مهمی در پیشگیری از ناراحتی های عصبی دارند که اغلب بیماران دیابتی به آن مبتلا می شوند.
- ❑ غذاهای پروتئینی منبع غنی ویتامین های گروه B می باشند. کمبود ویتامین های گروه B نقش مهمی در ابتلاء به اختلالات عصبی دارد.

توصیه های کلی تغذیه به منظور پیشگیری و یا کنترل دیابت

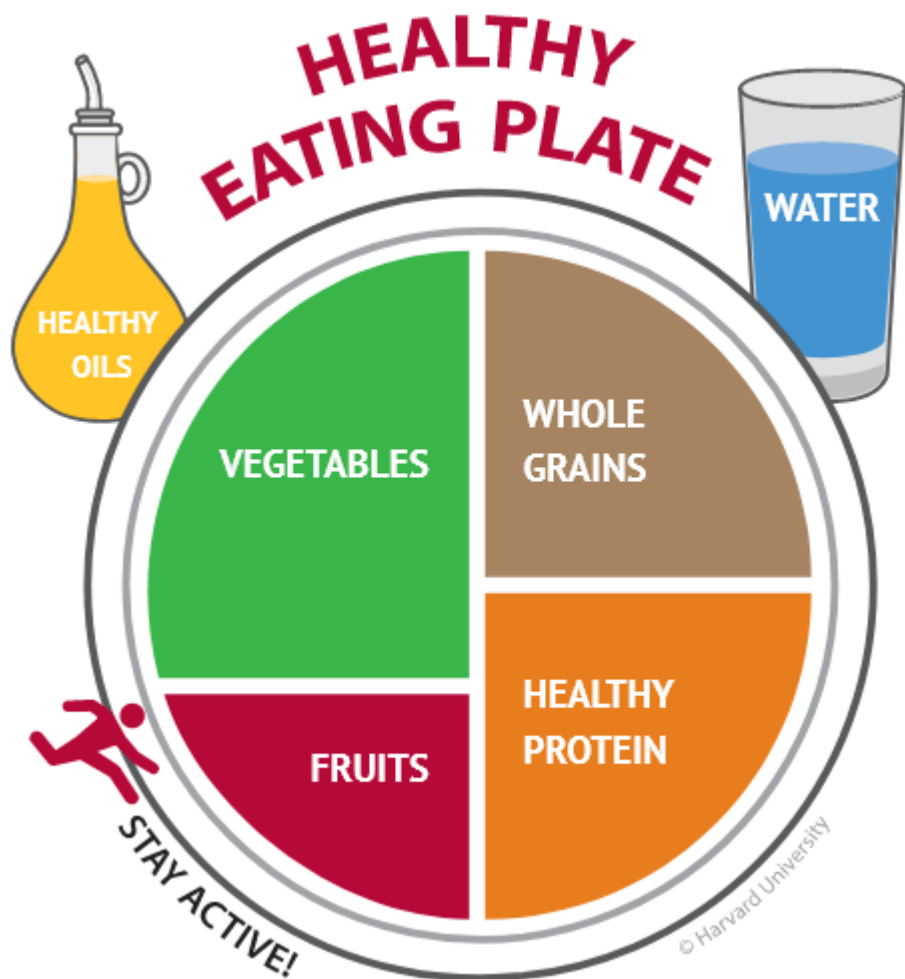
- غذا در دفعات زیاد و کم حجم استفاده شود.
- مصرف نان های سفید و برنج کاهش یافته و **نان های سبوس دار و حبوبات** جایگزین آنها شوند.
- **کاهش مصرف** روغن های جامد، غذاهای آماده و سرخ شده و همچنین چربی های موجود در منابع غذائی حیوانی (کره، خامه، گوشت قرمز و فراورده های آن)
- دریافت **نمک (سدیم) و غذاهای شور و کنسرو** شده **کاهش** یابد.
- مصرف **قندهای ساده** (قند و شکر، شکلات، نقل، شیرینی ها و...) کاهش داده شود.
- اینکه گفته می شود «فرد دیابتی به هیچ وجه نباید برنج یا سیب زمینی یا میوه مصرف نماید» یا «مواد غذائی تلخ باعث کاهش قند خون می شوند» از **باورهای غلط در جامعه** می باشد و نباید بدان ها توجه نمود.
- فرد دیابتی می تواند روزانه مقدار **متعادلی از انواع میوه ها و سبزیجات** (حداقل ۵ واحد) را مصرف نماید.

بشقاب غذای سالم



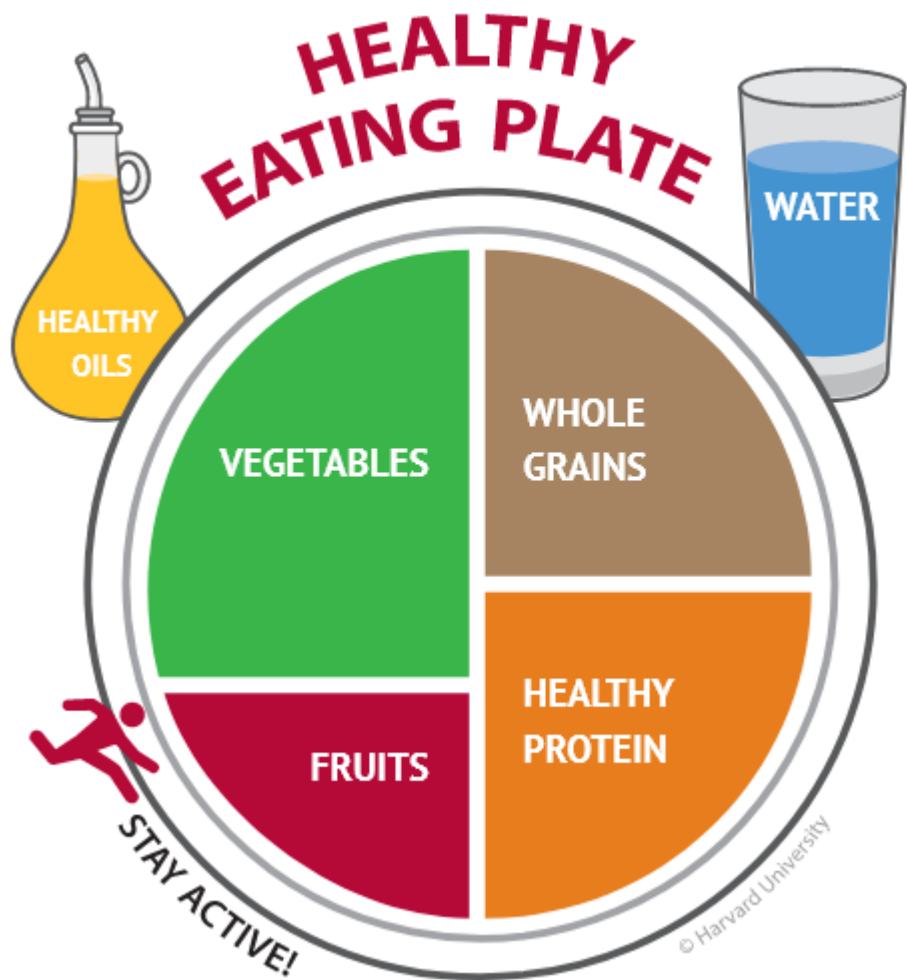
- بشقاب غذای سالم، توسط متخصصان تغذیه دانشگاه هاروارد آمریکا تدوین شده است.
- یک راهنمای جامع و علمی برای **انتخاب مواد غذایی سالم در قالب انرژی** مورد نیاز است.
- پیام اصلی بشقاب غذای سالم تمرکز بر **کیفیت غذای مصرفی** است.

بشقاب غذای سالم



- نیمی از بشقاب غذایی سالم، شامل میوه ها و سبزیجات تازه با تاکید بر سهم بیشتر سبزیجات
- نیمه دیگر شامل غلات با تاکید بر غالت کامل و پروتئینها با تاکید بر منابع سالم پروتئین

بشقاب غذای سالم



- قسمت سبز رنگ نمایانگر گروه سبزیجات است:

بیش از یک چهارم بشقاب غذایی روزانه باید در برگیرنده

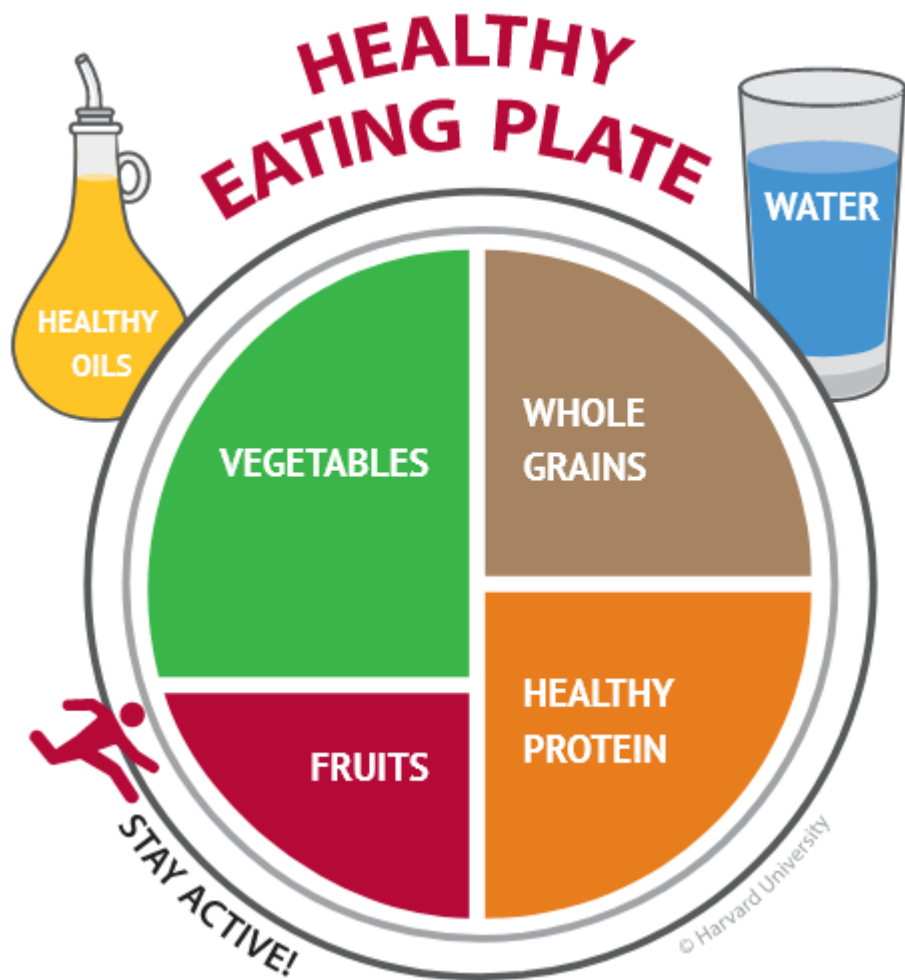
سبزیجات متنوع و رنگی باشد (انواع کلم، کاهو، خیار،

هویج، فلفل دلمه، بادمجان،....)

- سیب زمینی و سیب زمینی سرخ شده جزو این گروه

طبقه بندی نمیشوند.

بشقاب غذای سالم

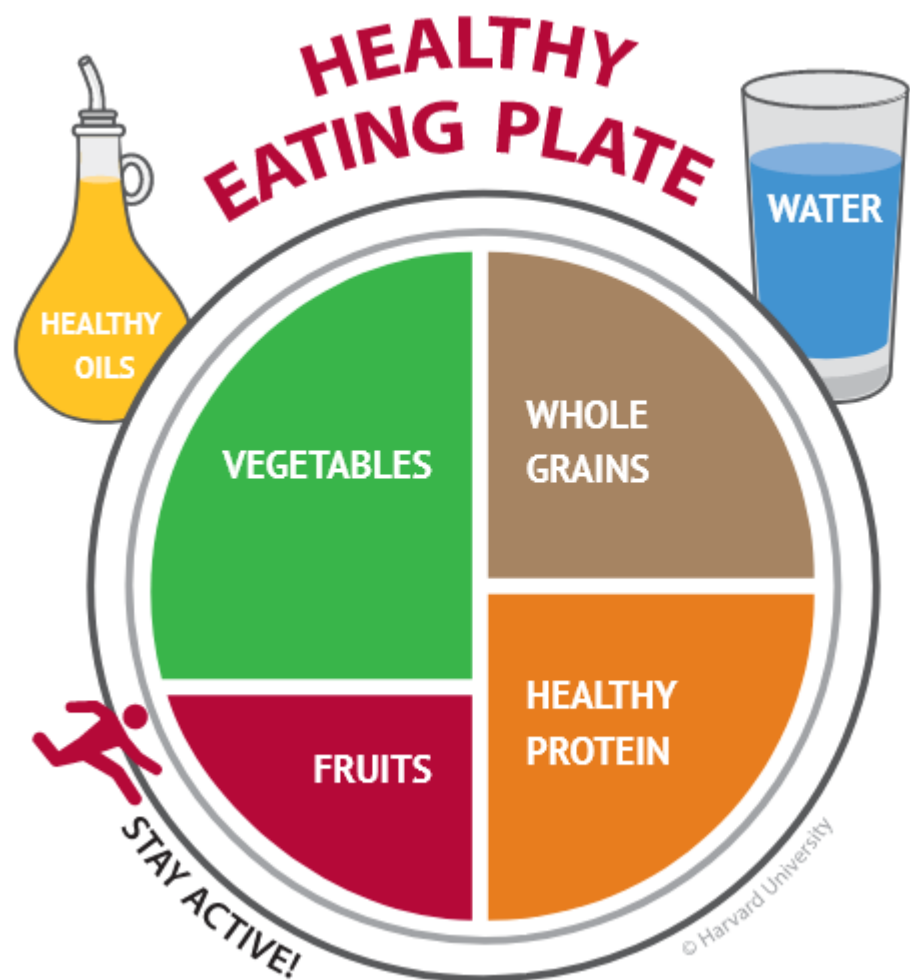


• قسمت قرمز رنگ نشان دهنده گروه میوه ها است:

بخش دیگر این بشقاب باید از میوه های رنگی تامین شود (سیب، مرکبات، هلو، گیلاس،.....).

• البته نباید در مصرف میوه ها زیاده روی شود، چون اغلب میوه ها کالری بالایی دارند و افراط در مصرف آنها میتواند موجب اضافه وزن شود.

بشقاب غذای سالم

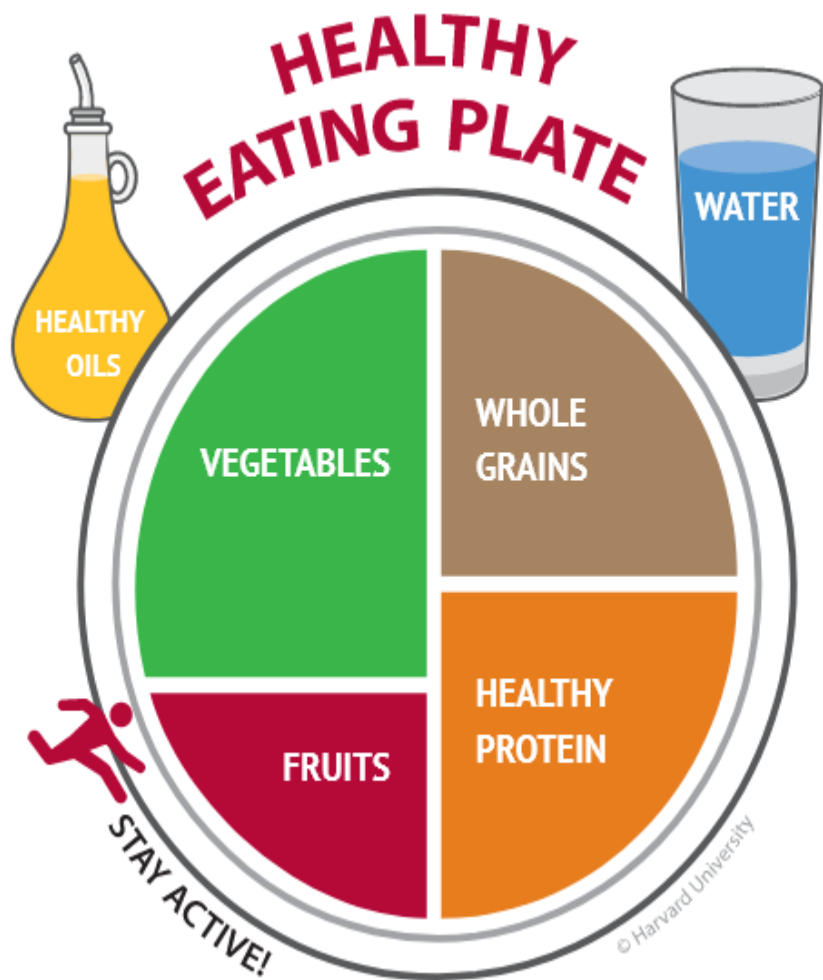


• قسمت قهوه ای رنگ مختص غلات کامل است:

حدود **یک چهارم** دیگر بشقاب غذایی روزانه باید از **غلات کامل** تامین شود.

غلات کامل شامل نانهای سبوسدار (سنگک تهیه شده از آرد کامل و نانهای پخته شده با آرد سبوس دار) و ماکارونی سبوس دار است.

بشقاب غذای سالم



- قسمت نارنجی رنگ گروه پروتئینها را نشان میدهد:

- یک چهارم بقیه بشقاب غذایی باید توسط منابع پروتئینی سالم تامین شود. ماهی، ماکیان، حبوبات و مغزها همگی میتوانند در این بخش قرار گیرند.

- مصرف پنیر پرچرب، گوشت قرمز، گوشتهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس و انواع کنسروها باید محدود شود.

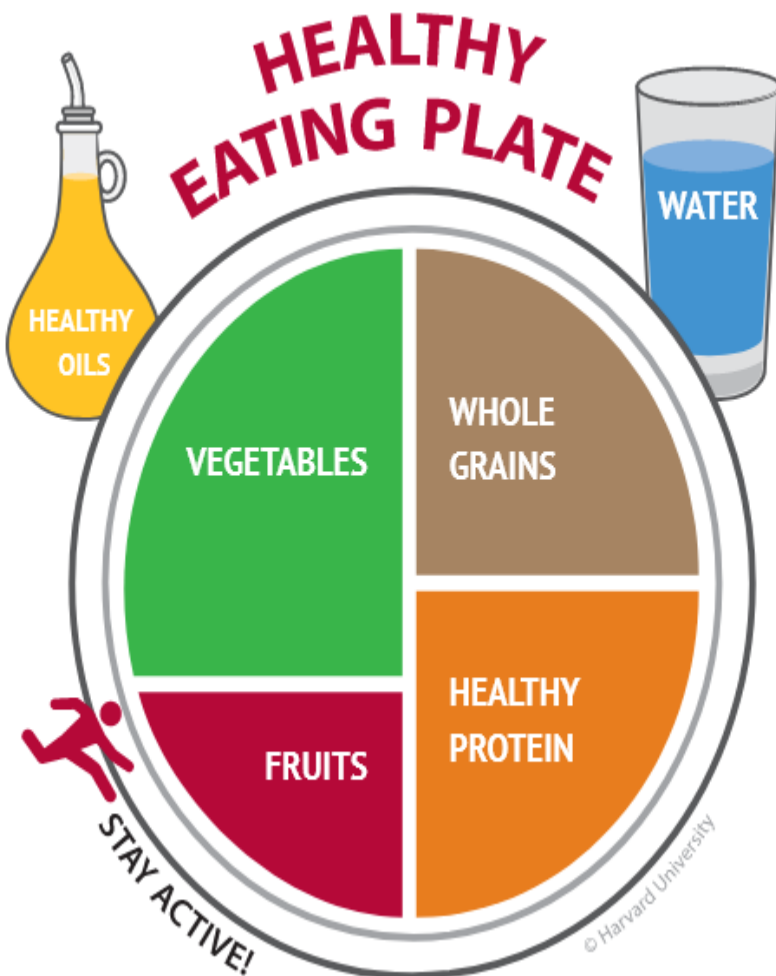
بشقاب غذای سالم

• مصرف چربی های سالم:

• در سمت چپ بشقاب غذای سالم، به مصرف چربیها و روغنها اشاره شده است. در این راهنمای غذایی، نه تنها مصرف چربیهای سالم محدودنشده، بلکه تاکید دارد **چربیها و روغنهای سالم** باید بخشی از کالری مورد نیاز روزانه ما را تامین کنند.

• در واقع تحقیقات جدید نشان داده اند **نوع روغن مصرفی** بسیار مهم تر از **میزان روغن مصرفی** روزانه است. بنابراین به جای حذف روغن و چربی از رژیم غذایی باید انواع **مفید چربی** همچون **روغن زیتون و روغن کانولا** را جایگزین چربیهای مضر مثل چربیهای جامد، کره، مارگارین، خامه، روغنهای هیدروژنه، مایونز و... نمود.

• البته باید توجه داشت که حتی روغن ها و چربیهای مفید هم وقتی بیشتر از مقدار مورد نیاز مصرف شوند به دلیل دارا بودن **کالری زیاد** موجب بروز **اضافه وزن و چاقی** خواهند شد.



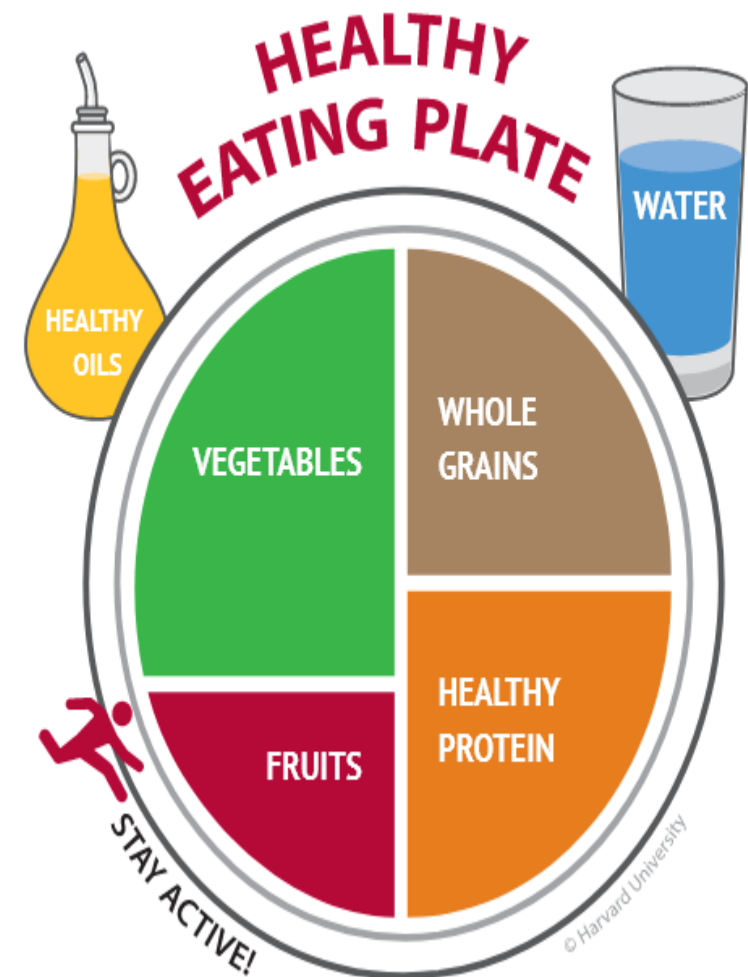
بشقاب غذای سالم

تاکید بر مصرف نوشیدنیهای سالم در بشقاب غذای سالم

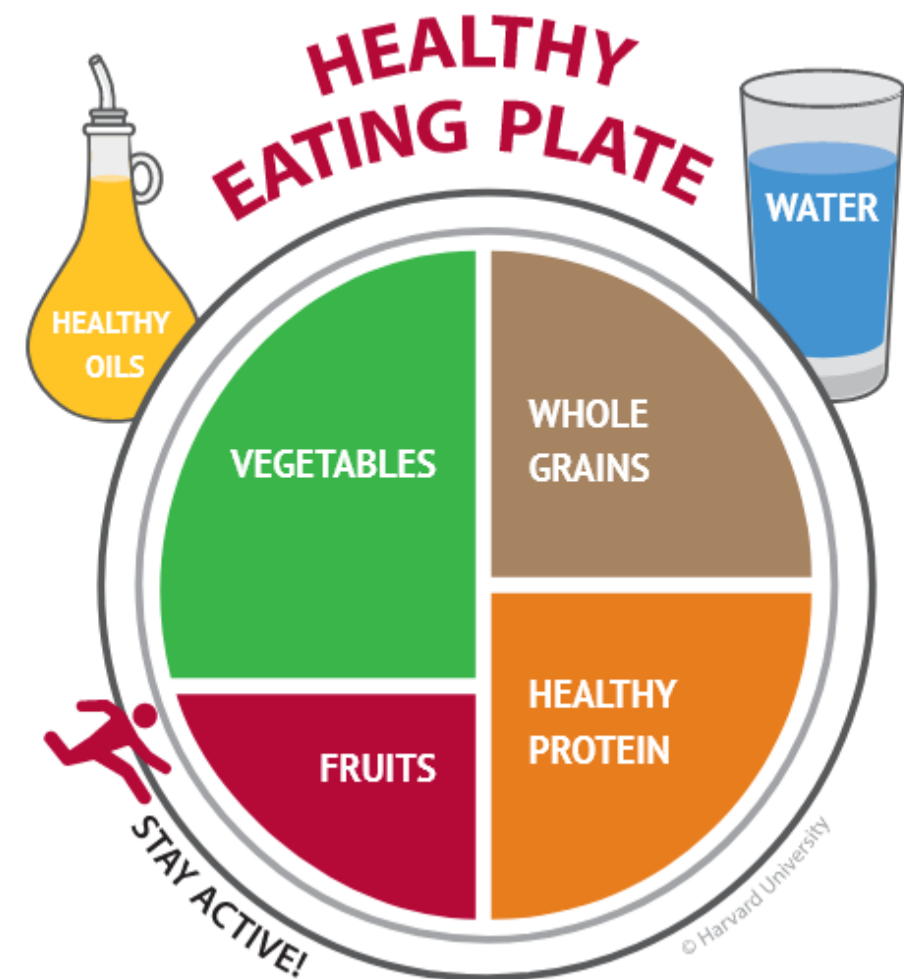
مصرف روزانه هشت لیوان آب نباید در طول روز فراموش شود.

محدود نمودن مصرف نوشیدنی های قندی و پرشکر (نوشابه)

مصرف روزانه ۲-۳ واحد شیر و لبنیات. (با تاکید بر لبنیات کم چرب و کم نمک



بشقاب غذای سالم



- فعالیت بدنی در کنار رژیم غذایی سالم در راهنمای غذایی بشقاب غذایی سالم اشاره شده است.
- فعالیت بدنی منظم روزانه میتواند در کنار یک رژیم غذایی سالم تضمین کننده سلامت باشد .

با تشکر از توجه شما