

## نکاتی برای پیشگیری از دیابت

تغییر سبک زندگی می‌تواند یک قدم بزرگ به سمت پیشگیری از دیابت باشد و هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست. وقتی صحبت از دیابت نوع ۲ می‌شود - که متداول‌ترین نوع دیابت است - پیشگیری بهترین راهکار است. همچنین اگر در معرض خطر بالایی از ابتلا به دیابت هستید، مثلاً اگر اضافه وزن زیادی دارید یا سابقه خانوادگی دیابت دارید، خیلی مهم است که پیشگیری از دیابت را به اولویت زندگی‌تان تبدیل کنید.

پیشگیری از دیابت درست مثل سالم غذا خوردن، بالا بردن فعالیت بدنی و کم کردن اضافه وزن، جزء اصول اولیه است و هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست. با ایجاد چند تغییر کوچک در سبک زندگی‌تان می‌توانید از بروز مشکلات جدی دیابت، مثل تخریب اعصاب، کلیه‌ها و قلب، جلوگیری کنید.

### نکته ۱: فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید

فعالیت بدنی روزمره، فواید بسیار زیادی دارد:

✚ ورزش کمک‌تان می‌کند تا وزن‌تان را پایین بیاورید

✚ قند خون‌تان را پایین بیاورید

✚ حساسیت شما به انسولین را بالا می‌برد که کمک می‌کند قند خون‌تان در یک محدوده نرمال بماند.

تحقیقات نشان می‌دهد، هم ورزش‌های هوازی و هم قدرتی، می‌تواند به کنترل دیابت کمک کند اما بهترین نتیجه، از برنامه تناسب‌اندامی حاصل می‌شود که از هر دوی این تمرینات استفاده می‌کند.

### نکته ۲: فیبر فراوان بخورید

مواد غذایی سرشار از فیبر، شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها می‌شود. فیبر کمک‌های زیادی به شما می‌کند:

✚ احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

✚ با بالا بردن کنترل قند خون‌تان، احتمال بروز دیابت را کاهش می‌دهد

با کمک به احساس سیری، به کاهش وزن کمک می‌کند.

### نکته ۳: تا می‌توانید غلات کامل مصرف کنید

با اینکه دلیل آن چندان مشخص نیست، اما غلات کامل، می‌توانند احتمال بروز دیابت را پایین آورده و به حفظ سطح قند خون کمک کنند. سعی کنید حداقل نیمی از غلات مصرفی‌تان کامل باشد. بسیاری مواد غذایی که از غلات کامل درست می‌شوند، آماده خوردن هستند؛ مثل نان‌های مختلف، پاستا و بسیاری سیریاال‌ها.

### نکته ۴: اضافه‌وزن‌تان را کم کنید

اگر اضافه‌وزن دارید، پیشگیری از دیابت می‌تواند به کم کردن وزن‌تان بستگی داشته باشد. هر یک کیلویی که وزن کم می‌کنید، سلامتی‌تان را بهبود می‌بخشد. در یک تحقیق مشخص شد افرادی که اضافه‌وزن دارند، با کم کردن هر یک کیلو از وزن بدن‌شان، خطر ابتلا به دیابت را ۱۶ درصد در خود کاهش دادند. همچنین آن‌هایی که وزن خود را کمی پایین آورده‌اند - حداقل ۵ تا ۱۰ درصد از وزن اولیه خود- و به طور مرتب ورزش کردند، تا ۶۰ درصد احتمال ابتلا به دیابت را در خود کاهش دادند.

### نکته ۵: از رژیم‌های غذایی جدید پرهیز کرده و انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید

رژیم‌های کم کربوهیدرات، رژیم شاخص گلیسمی و سایر رژیم‌های جدید، شاید در ابتدا به شما کمک کند وزن‌تان را پایین بیاورید، اما تأثیر آن‌ها در پیشگیری از دیابت شناخته شده نیست و اثر طولانی‌مدتی نیز نخواهند داشت و با خارج کردن یا محدود کردن یک گروه غذایی خاص از برنامه روزانه، رسیدن مواد مغذی لازم را به بدن‌تان محدود می‌کنید.

در عوض این، برای داشتن یک برنامه غذایی سالم که به کاهش وزن‌تان کمک کند، بیشتر بر حجم وعده‌های غذایی و سالم بودن موادی که می‌خورید، تمرکز کنید.

## چه زمان نزد پزشک بروید؟

اگر سن‌تان بالاتر از ۴۵ سال است و وزن نرمالی دارید، از پزشک‌تان بپرسید که لازم است آزمایش دیابت انجام دهید یا خیر. انجمن دیابت آمریکا در موارد زیر آزمایش گلوکز خون را توصیه می‌کند:

۱- بالاتر از ۴۵ سال باشید و اضافه وزن داشته باشید.

۲- کم‌تر از ۴۵ سال داشته باشید و اضافه وزن را در کنار یک یا دو مورد عامل خطرزای دیگر برای دیابت نوع ۲ داشته باشید، مثل سبک زندگی نشسته و ساکن یا سابقه خانوادگی دیابت

نگرانی‌های خود در مورد پیشگیری از دیابت را با پزشک‌تان مطرح کنید. او به شما کمک می‌کند از بروز دیابت پیشگیری کنید و برحسب سابقه پزشکی و سایر عوامل، توصیه‌های بیشتری به شما ارائه خواهد کرد.

منبع: [mardoman.net](http://mardoman.net)